№21 (471) октябрь 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Щитовидке полезно «горячее одеяло»

Лечебная гимнастика от болей в коленях

При аллергии поможет козье молоко

Кошмарики

СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МУЖИКИ!

Первый в мире бюстгальтер для мужчин поступил в продажу в магазинах Японии. Эти бюстгальтеры рассчитаны на крепких мужчин, которые заботятся о форме свой мускулистой груди. Если у человека хорошие грудные мышцы, есть риск, что они растянутся под воздействием силы тяжести, как это нередко происходит у женщин.

Мужской бюстгальтер называется «Спокойной ночи», украшен цветочками и предназначен для поддержания формы груди во время сна. В комплекте с бюстгальтером продаются трусы такой же веселой расцветки.

В УНИТАЗЕ ВСПЛЫЛ... МАТРОС

В городе Трехгорном, Челябинской области, жильцы одного из верхних этажей девятиэтажки решили избавиться от крохотного котенка. Для этого они выбрали поистине садистский способ: бросили беспомощное существо в унитаз и спустили воду. Однако малыш оказался не так уж прост. Котенок в канализационном стоке зацепился когтями за отвод, ведущий в другую квартиру. Маленькому герою удалось невероятное: он всплыл в унитазе квартиры на первом этаже. Кошко-водолаза первым обнаружил хозяйский кот Маркиз. На его вопли в туалет поспешила хозяйка. Малыша подлечили, назвали Матросом и оставили жить у себя.

ВАЛУЕВА СПАСЛА ТРЕПАНАЦИЯ ЧЕРЕПА

Николай Валуев недавно признался, что причиной его ухода из бокса являются не только многочисленные травмы плеча, кисти и коленных суставов. Николаю сделали операцию — удалили доброкачественную опухоль мозга. Сама по себе она не мешала боксеру на ринге, но ее развитие могло привести к необратимым изменениям. Бывшему чемпиону мира по боксу делали трепанацию черепа, операция длилась больше пяти часов. Сейчас боксер чувствует себя хорошо.

Знаете ли вы, что...

● Полные люди менее работоспособны, чем худые. Речь идет не только о молодых людях, но и о пожилых. Ученые объясняют это тем, что из-за ожирения у тучных людей нарушается кровоток и вырабатывается меньше энергии.

● Промежуток между 16 и 17 часами — самое неудачное время, чтобы смотреться в зеркало. Потому что в это время мы выглядим хуже, чем обычно. Причина — снижение уровня сахара в крови. К тому же из-за накопившейся дневной усталости становятся заметнее морщины, а под глазами появляются темные круги.

● Собаки помогают людям не стареть. Ведь имея в доме пса, поневоле пойдешь на прогулку. Особенно это полезно в пожилом возрасте. Согласно статистике, у собачников не бывает депрессии, у них крепкие мышцы и реже болят суставы. Кроме того, во время прогулок с собаками люди заводят новые знакомства с другими любителями домашних животных.

Новости

ВСЕМИРНАЯ организация здравоохранения объявила ртуть опасной для здоровья людей. Под запрет попадут содержащие ртуть приборы для измерения кровяного давления, люминесцентные лампы, аккумуляторы, барометры, а также стоматологические пломбы из амальгамы.

БЛАГОДАРЯ электрическому току быстрее заживают раны. Ученые из Шотландии разработали новый метод затягивания ран. Исследователи обнаружили, что при прохождении тока высвобождаются вещества, которые активизируют здоровые клетки. Они располагаются по краям раны, тем самым ускоряя ее заживление.

АНГЛИЙСКИЕ ученые создали специальное зеркало с подсветкой по краям и гибкой ручкой, которое поможет акушерке принимать у женщины роды в воде. Оно не только удобно для врачей, но и позволяет женщине во время родов менять положение.

ЖЕНЩИНЫ скоро будут надежно защищены от ВИЧ. Американские вирусологи изобрели специальное вагинальное кольцо с противовирусным покрытием. Оно бессильно перед венерическими инфекциями: хламидиозом, трихомонозом, но защищает от ВИЧ-инфекции.

ДИЕТОЛОГИ установили: регулярное употребление в пищу лапши быстрого приготовления приводит к болезням сердца, сосудов и диабету.

■ МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ ВЕДЕТ К РЕАЛЬНОМУ ГЕМОРРОЮ.

■ РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК НАСТОЛЬКО ТЕРПЕЛИВ, ЧТО КАРИЕС У НЕГО НЕРЕДКО ПЕРЕХОДИТ В ГАНГРЕНУ.

Кое-что новенькое — *Намотай на ус*

Больше родинок — крепче кости

Родинки и папилломы организм образует, если надо усилить тот или иной орган и предотвратить развитие всевозможных новообразований, если человек к ним предрасположен.

Родинки — не зло, а благо. Но их появление, особенно массовое, не нужно оставлять без внимания, а использовать как знак — пора заняться здоровьем. Но... При повреждении родинки ее защитная функция нарушается. Вот почему важно беречь родинку от травм, не натирать нижним бельем, не выдергивать из нее волоски, не ранить мочалкой или бритвой. Но самое интересное даже не в этом. Обнаружено, что после лечения по мере укрепления организма многие родинки бледнеют и уменьшаются в размере. А некоторые и вовсе исчезают. Например, у пожилых людей вся шея и грудь бывают в папилломах, а в конце лечения они пропадают.

Английские медики обнаружили, что люди, у которых свыше 100 родинок, имеют крепкие кости, более развитые мышцы, более здоровое сердце и глаза. Кроме того, они выглядят на 7-10 лет моложе своего возраста, имеют меньше морщин и у них больше шансов на долголетие. Генетики предполагают, что чем больше у человека таких образований, тем выше вероятность, что его ДНК обладает способностью защищать от старения.

Кстати, у выдающегося хирурга Федора Григорьевича Углова было очень много родинок. Он прожил 103,5 года, оперировал до 100 лет и внесен в Книгу рекордов Гиннесса как старейший оперирующий хирург. Так что не спешите удалять родинки. Если они не меняют цвета, не шелушатся, не воспаляются и не кровоточат, не стоит беспокоиться.

Даже если их вдруг стало больше, это нормально. Так бывает при гормональных перестройках во время полового созревания у подростков, при беременности и менопаузе. Другое дело, если новые родинки имеют необычный цвет и неправильную форму. Тогда необходимо показаться дерматологу или онкодерматологу.

Нельзя удалять родинки самостоятельно. Аптечные растворы на основе кислот сжигают только их видимую часть, а основание, расположенное внутри, остается невредимым. И если в нем тлеет опасный процесс, после химического ожога он может активизироваться. Тогда родинка начнет расти внутрь, а этот процесс невидим и потому неконтролируем.

О. Е. Григорьева, дерматолог, врач высшей категории

На каждый день

Чтобы не тратить лишних денег

Если вам сложно платить за лекарства, обязательно скажите об этом врачу.

Выписывая рецепт, врачи чаще всего не учитывают цену препарата, если им об этом прямо не сказать. Если вам назначили новое лекарство, попросите сначала выписать немного, на одну неделю. Зачем покупать запас на 90 дней, если не знаете, подойдет ли оно вам. Возможно, из-за побочных эффектов препарат придется сменить. А вот приобретая уже знакомое лекарство, лучше сразу покупать большие упаковки — так дешевле.

Иногда можно наполовину уменьшить расходы, если покупать препарат с большей дозировкой и принимать, например, по половине таблетки. Но это справедливо не всегда:

* разламывать можно только обычные таблетки без оболочки, капсулы разламывать нельзя;

* нельзя разламывать препараты с точной дозировкой, например антикоагулянты (например, варфарин), которые предотвращают образование тромбов.

Сквозняк не просто ветер

ОН ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ, ОТ НЕГО НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН, ЧАЩЕ ВСЕГО АТАКУЕТ НОЧЬЮ.

«Меня продуло, просквозило», — часто говорят люди и не понимают, откуда взялся сквозняк? Вроде бы и ветер не дул, и холодно не было... Дело в том, что сквозняк — это не просто ветер. Это ветер, который дует в определенную точку. При сквозняке происходит переохлаждение какой-то одной части тела. Чем опасно переохлаждение? Температура понижается на 1-2° — этого достаточно, чтобы бактерии в этом месте, допустим, в ухе или горле, начали интенсивно размножаться или возник отек чувствительных к переохлаждению тканей. Какие заболевания могут появиться от сквозняка?

* Если сквозняк метит в ухо — развивается отит.

* Невралгия тройничного нерва с сильной, стреляющей болью на поллица, отдающей в зубы, ухо, глаз...

* Межреберная невралгия: постоянная опоясывающая боль, усиливающаяся при сгибании туловища, чихании, кашле, глубоком вдохе.

* Воспаление почек — пиелонефрит.

* Невралгия лицевого нерва: перестают нормально работать мышцы лица, появляется асимметрия.

* Если у вас переохладилось горло, бактерии могут начать размножаться на слизистой. Может возникнуть ангина или бронхит, но только у людей с ослабленным иммунитетом.

* Миозит и/или радикулит.

Если почувствовали, что вас продуло, согрейте место охлаждения, надев свитер или накинув шарф. Используйте разогревающие мази или грелку. Это увеличит приток крови и облегчит боль.

Сенсация!

В КУЗБАССКОМ КАРДИОЦЕНТРЕ ПОЛНЫМ ХОДОМ ИДЕТ РАБОТА ПО СОЗДАНИЮ ИСКУССТВЕННЫХ СОСУДОВ, СПОСОБНЫХ СО ВРЕМЕНЕМ РАССАСЫВАТЬСЯ, ЗАМЕЩАЯСЬ СОБСТВЕННОЙ ТКАНЬЮ ПАЦИЕНТА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прочти и передай другому

Статины: друзья или враги?

99 человек из 100, принимающих статины, не нуждаются в них. Любимый припев врачей – следите за уровнем холестерина, потому что его норма убережет от инфарктов и инсультов, — оказался ошибкой. А безудержное назначение статинов – фармацевтическая уловка.

* Статины продаются под разными названиями: «Липитор» (аторвастатин), «Правахол» (правастатин), «Крестор» (розувастатин), «Зокор» (симвастатин), «Лескол» (флувастатин) и «Виторин» (комбинация симвастатина и эзетимиба).

* Исследователи обнаружили, что люди с повышенным уровнем холестерина живут дольше и реже умирают от рака и инфекционных заболеваний. Если вы снижаете уровень холестерина, это еще не значит, что тем самым боретесь с атеросклерозом.

* Недавнее исследование ученых из Норвегии выявило, что женщины с высоким уровнем холестерина живут дольше и реже страдают от инфарктов и инсультов, чем те, кто имеет низкие цифры.

* Ученые из США не так давно заявили, что, если не хотите умереть от инфаркта или инсульта, следить надо не за уровнем холестерина, а за количеством магния в крови. Он гораздо точнее предсказывает сосудистую катастрофу.

* Половина людей, которые госпитализируются с сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеют нормальный уровень холестерина, и половина людей с повышенным уровнем холестерина имеют здоровое сердце. Высокий уровень холестерина увеличивает продолжительность жизни.

* В 2001 году фармацевтическая компания Bayer прекратила выпуск церивастина, потому что на нее было подано 7800 судебных исков от пострадавших пациентов и их родственников. У них развилась тяжелейшая миопатия (повреждение мышц), сделавшая их инвалидами. Некоторые умерли от других побочных эффектов статина. Эти препараты все принимали в надежде избавиться от сердечных катастроф.

* Канадские ученые установили, что люди, принимающие высокие дозы симвастатина, аторвастатина и розувастатина, часто попадают в стационар с острым почечным повреждением.

* Взаимосвязь между уровнем холестерина и атеросклерозом по сей день не доказана и является лишь предположением.

* Если организм по каким-то причинам повышает уровень холестерина, значит, это необходимо. Искусственное снижение уровня холестерина с помощью статинов лишает человека этой защиты и может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Статины приводят к ускоренному разрушению клеток печени — это факт.

* Регулярный прием статинов на 9% увеличивает шанс стать диабетиком.

* Результаты недавнего исследования показывают, что статины не только не помогают пациентам, страдающим диабетом, но также могут вдвое повышать риск инсульта.

Не хотите умереть от инфаркта или инсульта? Следите не за уровнем холестерина, а за количеством магния в крови.

* В отличие от старых противохолестериновых лекарств, побочные действия современных статинов проявляются не сразу.

* Снижая уровень холестерина при помощи статинов, вы фактически подрываете свое здоровье.

* Замечено, что количество самоубийств среди людей, принимающих статины, и тех, кто сидит на низкожировой диете, растет из года в год.

* 99 из 100 принимающих статины не нуждаются в них. К списку противопоказаний к применению статинов канадские ученые добавили болезни почек. Они доказали, что лечение статинами у каждого пятого пациента, не имеющего проблем с мочеполовой системой, вызывает тяжелое повреждение почек. Восстановительный период у таких больных может продолжаться более 5 лет.

* Прием различных статинов в дозах от 10 мг и выше на 34% повышает риск поражения почек в ближайшие 120 дней. Если имелись проблемы с почками до приема статинов, то почти в 70% случаев жизни человека угрожает острое поражение.

* Для пожилых людей повышенный уровень холестерина — это норма и даже необходимость. Большинство исследований показали: высокий уровень холестерина не угрожает тем, кому за 80, и даже продлевает жизнь. Он почти или совсем не угрожает здоровью мужчин старше 50 лет.

* Особенно осторожными с приемом статинов должны быть женщины. Ученые доказали, что для них высокий уровень холестерина вообще не опасен и поэтому его не надо снижать.

* Точных данных о том, что при сердечно-сосудистых заболеваниях необходимо понижать уровень холестерина, если он высокий, нет.

* По данным, полученным из психиатрических клиник, у агрессивных людей, опасных для окружающих, и склонных к суициду уровень холестерина низкий.

* Обнаружено, что душевнобольные с высоким уровнем холестерина лучше поддаются лечению, чем те, у кого он низкий.

* Холестерин защищает от рака. Им рискуют заболеть люди, у которых низкий уровень холестерина.

Думай, думай

● Чем старше человек, тем вреднее для него статины. К множеству других недугов добавляются серьезные проблемы с мышцами, суставами, зрением, почками и печенью. Со стороны пищеварения это запоры, понос, потеря аппетита, метеоризм, боли в животе. Со стороны нервной системы — головная боль, мышечные судороги. Плюс к этому диабет II типа, гипотония, кожная сыпь, зуд, облысение, депрессия, потеря памяти...

● Антибиотики типа эритромицина в несколько раз усиливают побочные действия статинов. После курсового лечения антибиотиками, если человек продолжает принимать статины, в течение месяца можно ждать трагического результата. Делайте выводы.

● Скоро врачи будут рекомендовать пациентам одну таблетку — для снижения плохого холестерина (низкой плотности), вторую — для повышения хорошего и третью — для понижения уровня триглицеридов (если они повышены, значит, уровень хорошего холестерина понижен). Это приведет к утроению риска возникновения инсульта, рака и других заболеваний.

Бабушкины рецепты

КАРТОШКА И ВАЛИДОЛ ОТ АНГИНЫ

При ангине помогают картофельные ингаляции. Для них лучше брать мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно вымойте и варите в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Надо вдыхать пар носом и ртом в течение 10-15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). Если воспаление протекает остро, процедуры можно проводить утром и вечером.

ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ АСТМЫ

Залейте в эмалированной посуде 5 л воды 2 кг зерна овса и на 3 часа поставьте в духовку (50-60°С), затем процедите и отожмите. Добавьте по 200 г меда и листа алоэ, 200 мл коньяка, поставьте на слабый огонь, доведите до начала кипения и снимите, после чего остудите, процедите и отожмите.

Получив сыворотку из 3 л молока, добавьте в нее 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Пейте по 1/2 стакана первой смеси, тут же запивая 1/2 стакана второй смеси, 3 раза в день за 30 минут до еды.

СТЯНУЛО СУДОРОГОЙ МЫШЦУ...

Пробки от винных бутылок нанижите на нитку. Наденьте как ожерелье на икру или другую часть тела. Судорога через некоторое время проходит. Иногда достаточно некоторое время потереть пробкой сведенное место, и судороги прекращаются.

Слепота от аспирина

Аспирин принимают для профилактики образования тромбов в сосудах.

А вот австралийские ученые, проведя исследования, в которых участвовали более 2 тысяч человек, выяснили, что люди, которые в течение многих лет принимают аспирин хотя бы раз в неделю, рискуют с возрастом ослепнуть.

Заболевание глаз — макулодистрофия — у принимавших аспирин отмечалась в 9,3% случаев. При этом заболевании в сетчатке появляются кровеносные сосуды, которых быть не должно. Они вызывают повреждения в сетчатке, и человек начинает хуже видеть то, что находится в центре поля зрения.

P. S. АСПИРИН МОЖЕТ НАКАПЛИВАТЬСЯ В ОРГАНИЗМЕ, ПОЭТОМУ НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЕГО БЕЗ ОСОБОЙ НЕОБХОДИМОСТИ.

На каждый день — *Не навреди*

Чем таблетку закусить?

ЕСЛИ ЗАКУСЫВАТЬ ТАБЛЕТКИ НЕПОДХОДЯЩЕЙ ЕДОЙ, МОЖНО СЕРЬЕЗНО НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ. КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕ СОВМЕСТИМЫ С ЛЕКАРСТВАМИ?

* Статины (средства для снижения холестерина) не совместимы с грейпфрутом. Почему? В состав этого фрукта входят вещества, которые препятствуют выведению лекарств, в результате они накапливаются и отравляют организм.

* Снотворные и психотропные средства не совместимы с алкоголем. Почему? Такой «коктейль» приводит к потере контроля над собой. На таком фоне может произойти любой несчастный случай, в том числе авария на дороге.

* Лекарства от депрессии нельзя закусывать сыром, шоколадом, копченостями. Почему? В этих продуктах содержится вещество тирамин, которое искажает действие препаратов. В итоге происходит резкое повышение давления, вплоть до гипертонического криза, могут появиться судороги.

* Лекарства для разжижения крови аспирин, варфарин не сочетаются с чесноком. Почему? Чеснок содержит природные вещества, понижающие свертываемость крови. В результате двойного воздействия кровь становится слишком жидкой, и малейшая травма может привести к серьезной кровопотере.

* Препараты от грибка (типа нистатина, флуконазола) не сочетаются со сладостями, фруктами, соками, газировкой. Почему? Сладкие продукты способствуют размножению грибков, то есть лекарство становится бесполезным.

* Лекарства от аритмии и боли в сердце нельзя принимать в сочетании со спиртными напитками. Почему? Алкоголь повышает концентрацию лекарства в крови, усиливая его эффекты, как желаемые, так и побочные, причем в несколько раз.

* Антибиотик тетрациклин нельзя запивать молоком. Почему? Молоко не дает антибиотику всасываться и таким образом нейтрализует все его полезное действие.

* Мочегонные средства не сочетаются с травой солодкой (входит в состав сиропов от кашля, леденцов и конфет-жвачек). Почему? Солодка задерживает воду в организме, сводя на нет действие мочегонных, в результате появляются отеки и повышение давления. Кроме того, при таком взаимодействии развивается дефицит калия и, как следствие, усталость, судороги в ногах.

* Парацетамол нельзя запивать вином. Почему? Парацетамол в сочетании с любыми спиртными напитками разрушает печень и может быстро привести к печеночной недостаточности.

* Средства от диабета, инсулин нельзя сочетать с алкоголем. Почему? Спиртное в разы усиливает действие лекарств. В итоге резко падает уровень сахара крови вплоть до комы.

* Средства против кашля с эфедрином не сочетаются с колой и кофе. Почему? И кофеин, и эфедрин оказывают сильное стимулирующее действие на нервную систему и сердце. В результате чрезмерной перегрузки у человека с проблемными сосудами может произойти сердечный приступ, участиться сердцебиение, повыситься давление, может случиться инфаркт или инсульт.

Насморк боится мёда и йода

При насморке всегда делаю себе вот такой коктейль: подогреваю на огне 1 стакан пива, добавляю в него 1 ст. ложку меда, размешиваю и выпиваю. Довольно быстро наступает облегчение — дышать становится намного легче. А еще 3-4 раза в день закапываю в нос капли, приготовленные по такому рецепту: щепотку питьевой соды или 6-7 капель йода растворяю в 2 чайн. ложках теплой кипяченой воды, и вскоре насморк проходит.

А. Н. Попов, Тверь

Уши перестали чесаться и болеть

Сколько себя помню, меня постоянно мучили шум и боль в ушах и голове. Возможно, причина в повышенном давлении или шейном остеохондрозе. Сколько ни лечилась, толку не было. А однажды взяла вату, намотала на спичку, прочистила уши от гноя и серы. Помочилась, смочила в теплой урине спичку с ватой и протерла уши — они перестали чесаться. Затем закапала по 5 капель урины в каждое ухо. Делала так 3 раза в день — постепенно прошли гной и боль в ушах, шум в голове, и слышу я теперь отлично. Какое дешевое лекарство! Не надо никуда ходить и платить деньги.

А. Е. Макарова, Пермский край

Ноги мёрзли даже летом

В 25 лет, после родов, у меня нарушился обмен веществ. Это сразу же подействовало на ноги. Они мерзли даже летом в жару. Приходилось надевать шерстяные носки. Пятки трескались до крови. Мама посоветовала траву багульник. 30 г травы заливала 2 л кипятка, настаивала 30 минут. Перед сном парила ноги в тазу по 20-25 минут. Спать ложилась, укутавшись шерстяным платком. Через 7 дней трещины на пятках затянулись, ноги перестали мерзнуть. И вот уже 40 лет проблем нет.

А. Н. Пермякова, Астрахань

От простуды и кашля

● **Леденцы из меда и имбиря.** Положите в эмалированную кастрюлю 250 г меда и 1 чайн. ложку измельченного корня имбиря и варите до загустения на маленьком огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Готовой смеси дайте немного застыть. Разделите на 15 леденцов. Съедайте 2-3 леденца в день. Через 3-5 дней кашель пройдет.

● **Мед и масло.** Растопите на водяной бане по 2 ст. ложки меда и сливочного масла, добавьте 2 ст. ложки водки. Все перемешайте, выпейте маленькими глотками на ночь и сразу лягте в постель. Через 2-3 дня кашель пройдет.

● **Молоко и кедровые шишки.** Опустите в 1,5 л молока 2 кедровые шишки, поставьте на медленный огонь и кипятите, пока шишки не раскроются (количество жидкости должно уменьшиться в 2 раза). Процедите и принимайте по 1 ст. ложке (детям давайте по 1 чайн. ложке) 3 раза в день.

Бабушкины рецепты

ОТ РИНИТОВ И ПОЛИПОВ В НОСУ

В емкость всыпьте 2 ст. ложки измельченной сухой травы чистотела и череды, залейте 400 мл крутого кипятка, накройте крышкой, укутайте и поставьте на сутки в теплое место. Процедите. Шприцем без иглы впрыскивайте раствор сначала в одну ноздрю, затем в другую. Делайте это перед чисткой зубов и принятием душа. Настой храните в холодильнике, перед использованием слегка подогревайте.

МАСЛО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ ОТ ОЖОГОВ

Корни одуванчика помогают справиться с атеросклерозом, болезнями печени и желчного пузыря. Но главное — масло на основе корней одуванчика является эффективным средством от термических и солнечных ожогов, а также борется с солнечными дерматитами.

Для его приготовления измельченные корни одуванчика залейте растительным маслом в соотношении 1:10 и настаивайте сутки, подержите на водяной бане 1 час. Смазывайте места ожогов 3-4 раза в день.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ПОМОЖЕТ ВЕНАМ

От варикозного расширения вен 1 чайн. ложку измельченного мускатного ореха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, растворите 1 чайн. ложку меда и настаивайте еще 30 минут. Половину выпейте утром, за час до еды, другую — вечером, через 2 часа после ужина. Курс лечения — до улучшения состояния.

Лечение по Болотову

«Горячее одеяло» для щитовидки

Эти процедуры надо выполнять 3 раза в неделю в течение месяца, затем еще месяц, но уже 2 раза в неделю. После чего достаточно раз в месяц ходить в сауну, баню или прогреваться в ванной, натираясь солью.

Даже если диагноз еще не поставлен, но больной обнаруживает заметное увеличение щитовидной железы и глазных яблок, неприятное ощущение в области шеи (будто кто-то непрерывно душит), появляется сухость кожи и тяга к соленому и морским продуктам, надо лечиться. Как? Прогревать тело. Для этого рекомендуется сначала принять ванну (температура воды 42°С) в течение 10 минут, затем дважды повторить процедуру, которая называется «горячее одеяло». Делают ее так: выходят из ванной и обсыпают все тело, в том числе и голову, мелко смолотой (можно в кофемолке) солью. После этого влезают в большой полиэтиленовый мешок и снова погружаются в горячую ванну на 10 минут. В этот момент выделяется большое количество пота, и тело хорошо прогревается. Затем выходят из ванны, вылезают из мешка, опять обсыпают все тело, но на этот раз солью, смоченной обычным 9%-ным уксусом, снова влезают в мешок и погружаются в горячую ванну еще на 10 минут. Соль, подкисленная уксусом, легко проникает внутрь через кожу. В результате прогрева организма выходит до 2 л продуктов распада. Эти процедуры надо выполнять 3 раза в неделю в течение месяца, затем еще месяц, но уже 2 раза в неделю. После чего достаточно раз в месяц ходить в сауну, баню или прогреваться в ванной, натираясь солью. Такое лечение очень эффективно и при варикозе на ногах.

Полезно знать

Эти процедуры восстанавливают в нашем организме аминокислоты, которые могут образовываться только в сильно концентрированном солевом растворе. Таким раствором в нашем организме является лимфа. Однако, если она недостаточно соленая, аминокислоты в ней образовываться не будут. Поэтому организму крайне необходима соль. Если мы съели что-нибудь соленое или приняли соль, она сразу поступает в лимфу. И наоборот — длительная нехватка соли приводит к истощению лимфы. Ежедневная норма потребления соли — 6-10 г с учетом соли, содержащейся в продуктах и блюдах.

Для диабетиков

* Залейте 300 г измельченного репчатого лука и 100 г меда 600 г сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 2 суток, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 3-4 ст. ложки в день до еды.

* Очистите 4-5 репчатых луковиц средней величины, мелко нарежьте и сложите в 2-литровую банку. Залейте холодной кипяченой водой. Пейте настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 17 дней. В банку ежедневно доливайте 1 стакан кипяченой холодной воды. Настой храните при комнатной температуре. Курс проводите только 1 раз в год.

* Залейте в термосе 2 ст. ложки листьев голубики 2 стаканами кипятка, настаивайте 2-3 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

ДИАРЕЯ: от туалета никуда!

Диарея часто сопровождается спазмами в животе, рвотой. При высокой температуре, примеси крови в кале немедленно вызывайте скорую.

* Чтобы не допустить обезвоживания организма, приготовьте раствор из 1 л воды, сока 2 грейпфрутов или апельсинов, 8 чайн. ложек сахара и 1 чайн. ложки соли. Пить надо по стакану каждый час. Из лекарственных препаратов хорошо помогает ципрофлоксацин.

* Цикорий помогает лучше многих дорогих лекарств. Советуем держать дома под рукой пачку. Залейте 1 чайн. ложку 1 стаканом кипятка и выпейте сразу 3 стакана — понос прекращается почти моментально.

* Зеленый укроп на молоке усмиряет брожение в кишечнике и диарею. Щепотку нарезанного зеленого укропа сварите в стакане молока (5-7 минут) и пейте теплым после каждого похода в туалет.

* Крахмал, разведенный в холодной воде, почти мгновенно останавливает понос. Таким же свойством обладает обыкновенный зубной порошок (1 чайн. ложка), мало кто об этом знает.

Ситуация

Во рту полно слюны...

ОБИЛЬНОЕ СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ — ЭТО СИГНАЛ О НЕПОЛАДКАХ В ОРГАНИЗМЕ. КАКИХ ИМЕННО?

Ищем причину

Если малыш слюнявит, это вполне объяснимо — у маленьких детей повышенное слюноотделение. У взрослого же человека обилие слюны — это ненормально. К тому же вытирать и постоянно сплевывать слюну не эстетично. А если к этому добавляются другие симптомы, например повышение температуры тела, появление сыпи на коже, это однозначно требует обращения к врачу. Причинами обильного слюноотделения могут быть:

* болезни желудочно-кишечного тракта — гастрит и язва желудка, плохая работа печени и поджелудочной железы, опухоли внутренних органов;

* воспалительные процессы в ротовой полости — пародонтит, стоматит и гингивит, проявляющиеся кровотечениями, слабостью и отечностью десен и часто сопровождающиеся обильным выделением слюны;

* гормональные изменения, например, у женщин во время климакса или беременности, когда организму приходится перестраиваться и слюнные железы могут слишком активно работать;

* авитаминоз и снижение иммунитета, особенно, если не хватает витаминов группы В, а также Е и А;

* нервные перегрузки. Стрессы, депрессии, психологические травмы и эмоциональное напряжение выбирают мишенью слюнные железы;

* часто сплевывать слюну приходится тем, кто принимает слишком много лекарств, злоупотребляет алкоголем и курит.

Сам себе диагност

Как себе помочь?

Правильней всего обратиться к терапевту. Вероятно, потребуется обследование и консультация невролога, уролога или гастроэнтеролога. Также необходимо показаться стоматологу. Тут главное — устранить источник обильного слюноотделения. Если к врачу вас не затащить, воспользуйтесь хотя бы домашними рецептами от обильного слюноотделения. Также откажитесь от вредных привычек, не пейте лекарства без разбору, вовремя проходите все необходимые обследования и диагностируйте нарушения в работе организма. Хотите быть здоровыми — будьте!

С. И. Кононова, терапевт, врач I категории

Повторный инсульт

ВСЕ ИНСУЛЬТЫ МОГУТ ПОВТОРЯТЬСЯ. В РЕЗУЛЬТАТЕ РАЗРУШАЮТСЯ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ УЧАСТКИ МОЗГА. ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОВТОРНЫЙ ИНСУЛЬТ, В ПРИНЦИПЕ, ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПЕРВЫЙ. ГЛАВНОЕ — ЗНАТЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.

Контролируйте давление

Очень часто причиной инсульта становится повышение артериального давления. Помните, что для повторного инсульта не обязательно быть ярко выраженным гипертоником, то есть иметь верхнее артериальное давление выше 180 мм рт. ст., а нижнее — выше 150 мм рт. ст. Рискуют получить инсульт и страдающие так называемой мягкой гипертонией. К ней, по классификации ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), относят цифры верхнего давления от 140 до 180 мм рт. ст. и нижнего — от 90 до 105 мм рт. ст. Каждому человеку, перенесшему инсульт, необходимо иметь дома тонометр и следить за колебаниями давления. Никогда не забывайте делать это при любом ухудшении состояния — появлении головной боли, тошноты, слабости, боли в области сердца. Учтите: для тех, кто длительно страдает артериальной гипертонией, резкое снижение давления — не повод для радости, а неблагоприятный фактор. О нем немедленно надо сообщить врачу.

Не пересаливайте пищу!

В нормализации давления и для профилактики повторного инсульта важную роль играет диета. Ограничьте потребление животных жиров и соли. Теперь ваша норма — 5-6 г в день. Из рациона исключите селедку, соленые огурцы, консервы, копченые колбасы и рыбу, наваристые мясные бульоны. Не увлекайтесь сливочным маслом, сметаной, яйцами. Полюбите недосоленные вегетарианские супы, фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты — кефир, простоквашу, ряженку. Натрий, содержащийся в поваренной соли, неželателен для организма. А вот калий, напротив, необходим и никогда не будет лишним. Им богаты свежие абрикосы, апельсины, бананы, курага, морковь, капуста, картофель, редька и соки из этих овощей. Ешьте их побольше и почаще.

Вас не должно быть «слишком много»

Для всех гипертоников, а особенно тех, кто уже перенес инсульт, лишние килограммы — лишние заботы. Приведите свой вес в норму. Вас «слишком много», к тому же вы перенесли инсульт? Откажитесь от высококалорийной и легкоусваиваемой пищи: мучных блюд, печенья, сдобы, варенья, конфет. Замените белый хлеб на черный или отрубной, картошку — на капусту, манную кашу — на гречневую. И больше двигайтесь! Полезны прогулки на свежем воздухе и гимнастика, хотя бы по 20-40 минут 3-4 раза в неделю.

Следите за сосудами

Нередко инсульт наступает в результате разрыва аневризмы мозгового сосуда. Аневризмы, как правило, имеют вид мешочка, выпячивания стенки сосуда. Истонченная и растянутая, она не выдерживает нагрузки и рвется. Гарантии, что подобный мешочек один и что при следующем скачке давления не лопнет другой, третий, увы, нет. Поэтому сразу после выписки из стационара больному, перенесшему инсульт, настоятельно рекомендуют сделать ангиографическое исследование мозговых сосудов.

Еще один опасный фактор повторного инсульта — атеросклероз. Образовавшиеся атеросклеротические бляшки порой резко ограничивают просвет сосуда. И когда давление падает, крови, протекающей по суженному сосуду, может не хватить для нормального питания определенного участка мозга. Остановите атеросклероз! Еще больше ужесточите свой рацион, исключив яйца, икру, печень, сладости. Регулярно измеряйте уровень холестерина в крови. Если общий анализ крови показывает, что он повышен, постарайтесь нормализовать его, сев на строгую диету. Она не помогла? Тогда врач назначит статины — препараты, снижающие уровень холестерина.

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ ИНСУЛЬТ, СЛЕДИТЕ ЗА КОЛЕБАНИЯМИ ДАВЛЕНИЯ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ЭТО ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ТОШНОТЫ, СЛАБОСТИ, БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА.

Конечно же, после инсульта обязательно бросьте курить. Выходите из помещения, где курят — пассивное курение тоже не для вас. Атеросклеротические бляшки чаще всего образуются не на здоровой, а уже на поврежденной стенке сосуда.

После инсульта работайте в меру

Людям с больным сердцем и высоким давлением, тем более испытавшим на себе все прелести инсульта, не рекомендуются интенсивные физические нагрузки. Нередко в отделения неврологии доставляют больных прямо с дачных участков. Обычно это люди, которые всю зиму восстанавливали свое здоровье после инсульта, а весной буквально вырвались на волю. Тепло, солнечно, птички поют... Ну как тут не вскопать грядку-другую? Работа в радость, затягивает. И вдруг внезапно упал — ослабли правая рука и нога, нарушилась речь. Как помочь такому бедолаге до приезда врача? Больного надо уложить, положив ему под голову, плечи и лопатки подушку так, чтобы голова составляла угол примерно 30° к кровати, полу или скамейке. Такое же положение должно быть и при транспортировке. Обязательно извлеките имеющиеся во рту съемные протезы, расстегните воротник, распустите ремень. Обеспечьте доступ воздуха — откройте окно или форточку. Если есть рвота, поверните голову больного набок, очистив полость рта пальцем, обернутым чистым платком или марлей. Но не прибегайте к самолечению. Обязательно дождитесь врача!

Л. Н. Бертеньев, кардиолог, врач высшей категории

Лекарства от природы

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Залейте 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом воды, доведите до кипения, настаивайте в плотно закрытой посуде 30 минут, процедите. Пейте с медом по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды.

ПОЛЕЗНО ДЛЯ СОСУДОВ

Смешайте по 2,5 ст. ложки луковой шелухи, измельченных ягод шиповника и 5 ст. ложек хвои сосны. Залейте 1,5 л кипятка, настаивайте ночь и пейте в теплом виде в течение дня. Курс лечения — 10 дней.

МЁД И ВОДКА ОТ АРИТМИИ

Смешайте по 500 г меда и водки, поставьте на умеренный огонь и, непрерывно помешивая, держите на плите до образования молочной пенки, но не кипятите. Остудите. Затем смешайте по щепотке трав пустырника, сушеницы топяной, корня валерианы, спорыша, ромашки, заварите 1 л кипятка и настаивайте полчаса. Процедите через несколько слоев марли. Первый состав смешайте со вторым и поставьте в темное место на 3 дня. Принимайте по такой схеме: первую неделю — по 1 чайн. ложке утром, через час после завтрака, и вечером, через час после ужина. Вторую неделю — по 1 ст. ложке утром и вечером. После 2 недель сделайте перерыв на 7-10 дней.

ВАЛЕРИАНА — ТРАВА СЕРДЕЧНИКОВ

Вечером залейте 1 ст. ложку измельченного корня 1 стаканом кипятка и оставьте на ночь. Утром процедите и пейте первые 3 недели по 1/3 стакана, затем принимайте настой 7 дней по 2 ст. ложки, а потом до окончания лечения — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лечитесь 2 месяца, сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

При экстрасистолии

Многие виды аритмий вызваны нарушениями калий-натриевого баланса и дефицитом в организме магния. Помогает такая схема лечения.

* В 1,5-литровый термос положите 5 ст. ложек плодов боярышника, 5 ст. ложек цветков боярышника, 2 ст. ложки шиповника майского, 16 шт. кураги из Узбекистана или Таджикистана (это очень важно!), 1 ст. ложку черного изюма и все это залейте кипятком на ночь. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день. Лечение приятное, но требует времени и систематичности.

* Съедайте каждый день по 3 грейпфрута и 7 штук кураги, летом ешьте как можно больше кабачков (в них много калия).

* Пропустите через мясорубку 1 кг клюквы, 1 кг лимонов, добавьте 1 кг меда. Перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Храните в холодильнике.

Вызывайте скорую!

Недавно у знакомого случился сердечный приступ, слава богу, скорая быстро приехала. Как действовать, если появились признаки инфаркта?

Светлана Юрьевна, Калмыкия

Основные признаки надвигающегося инфаркта миокарда: боль за грудиной, отдающая в руку, под лопатку, в шею. При появлении таких симптомов в первую очередь нужно вызвать скорую помощь, причем просить, чтобы приехала специальная кардиологическая бригада.

Пока она в пути, можно принять одну таблетку нитроглицерина. Это универсальное средство от боли в сердце, которое, кстати, помогает отличить надвигающийся инфаркт миокарда от приступа стенокардии. В последнем случае боль после приема нитроглицерина быстро проходит, при инфаркте — не устраняется. Больше одной таблетки принимать нельзя: нитроглицерин способен снизить артериальное давление, а это может ухудшить состояние больного. Дополнительно к этому следует, если нет противопоказаний (например, язвы желудка), принять ацетилсалициловую кислоту в дозировке 500 мг, а затем прилечь. Остальные меры должен принимать не пациент, а доктор.

С. Н. Зуйков, кардиолог, врач высшей категории

Пейте изюмный чай

Это идеальный напиток для сердца. Залейте 1 стакан промытого изюма 1 л воды и держите его на слабом огне 10 минут. Снимите с плиты, добавьте 3 чайн. ложки зеленого чая, 2 ст. ложки меда, закройте крышкой, оставьте настояться, остудите, процедите. Этот чай хорошо пить как теплым, так и холодным. А зимой можно добавить немного корицы и специй — получится отличный согревающий напиток.

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

- В нем оптимальное сочетание жизненно необходимых компонентов для работы сердца: **высокая дозировка экстракта цветков боярышника, калий и магний.**
- Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует **улучшению работы сердечной мышцы, питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

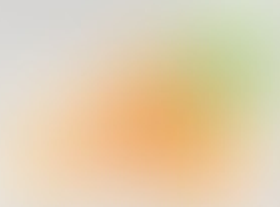
Эвалар здоровья дар

Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Бисритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках!

GMP Гарантия качества

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

НЕ ВВЕРЯЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА



Как же всё-таки прожить долго?

Одни давали рекомендации, но до 100 лет никто недотянул

* Пол Брэгг, знаменитый сыроед и голодальщик, умер в 81 год. По версии биографов, он катался на серфинге, и на него напала акула. На самом деле смерть его вовсе не была романтичной: он умер от желудочковой тахикардии и фибрилляции в результате закупорки коронарных сосудов. Атеросклероз был у него, не иначе!

* Корнелиус Моэрман, почти вегетарианец (прозвище Тот, кто лечит рак), дожил до 95 лет.

* Хилда Кларк умерла в 80 лет от рака. Глистов гоняла из себя и из других.

* Александр Микулин, конструктор авиационных двигателей, прожил 90 лет. Он заземлялся и нам велел, объясняя это тем, что вокруг много электромагнитных излучений, а сбросить их из тела некуда — ходим в обуви, спим на матрасах...

Другие жили долго вопреки всему

* Маршал Буденный умер в 90 лет от геморрагического инсульта. Гневлив был, а то бы еще пожил. Может, бодрым его делали скачки на лошадях, свежий ветер и махание шашкой?

* На могильном памятнике землевладельца — ирландца Брауна выбита эпитафия: «Он был всегда пьян и так страшен в этом состоянии, что сама смерть боялась его». Умер он в 120 лет.

* Хирург Политиман умер в 140 лет. С 25 лет у него была привычка по окончании операции ежедневно напиваться.

* Гасконь — мясник, умерший в возрасте 120 лет — напивался 2 раза в неделю.

* Одни долгожители любили вино, другие кофе. Например, знаменитый Вольтер очень любил этот напиток. Когда один врач начал рассказывать ему, что кофе — это яд, Вольтер ответил: «Вот скоро 80 лет, как я отравляюсь этим ядом».

* Говорят, что курение сокращает жизнь, однако многие долгожители курили. Росс, получивший премию долголетия в 102 года, был заядлым курильщиком.

Для тех, кому за...

● Чтобы избежать старческого слабоумия, нужна не умственная, а физическая активность. Как показали исследования, с годами хуже соображает тот, кто лежит на диване и читает книгу. Ясность ума сохраняют старики, которые по 2 раза в неделю ходят в бассейн и каждый день совершают пешие прогулки быстрым шагом.

● Дефицит солнечного витамина D в пожилом возрасте в 2 раза повышает риск развития старческого слабоумия и болезни Альцгеймера. Поэтому так важно выходить на улицу в солнечные дни и гулять не менее 30 минут в день.

● Сутки без сна вызывают симптомы психоза и ухудшают способность мозга отделять важное от неважного. А еще появляются симптомы, напоминающие шизофрению. Человек резко реагирует на неожиданные звуки, его раздражает даже тиканье часов.

Бабушкины рецепты

НА КОЖЕ БЛЯШКИ

Очаговая склеродермия проявляется на коже бляшками. Народные целители советуют запечь в духовке в глиняном горшочке небольшую луковицу и измельчить ее. Перемешать 1 ст. ложку луковой кашицы, 1 чайн. ложку меда и 2 ст. ложки кефира и наложить на бляшку. Компресс должен быть теплым. Делать процедуру надо на ночь 4 раза в неделю. Это размягчит бляшку, и под ней начнет созревать здоровая ткань. Ни в коем случае не наклеивайте пластырь, иначе бляшки распространятся по всему телу. Лучше закрепите компресс бинтом (для этой цели удобнее всего использовать эластичные блинты).

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА, ЗРЕНИЯ И ПАМЯТИ

Народные целители советуют ежедневно в течение месяца съедать по четверти лимона с кожурой и выпивать натощак по 1 ст. ложке оливкового масла. А в течение следующего месяца — кусочек корня солодки размером с фасолину, по 1 чайн. ложке порошка морской капусты, по 5 г живицы (смолы сосны) и по 1 ст. ложке 2 раза в день сока алоэ с медом. Однако помните: солодка в сочетании с мочегонными средствами (например, с мятой) сильно урежает пульс, и человеку с брадикардией такое сочетание нежелательно.

ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ ЦЕЛЕБНЫЙ СБОР

Сушеница топяная — одно из самых эффективных лекарственных растений при гипертонической болезни I, II, III степени, стенокардии, тахикардии, сердечной одышке и головной боли. Смешайте по 2 ст. ложки травы сушеницы, пустырника, почечного чая, плодов шиповника, по 1 ст. ложке листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды или через час после. Курс лечения — 20 дней, перерыв — неделя.

Для гипертоников — *На приёме у терапевта*

Снижаем давление

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ВЫШЕ 140/90 ММ РТ. СТ. ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННЫМ.

1 Просто полежите. Дело в том, что в горизонтальном положении уменьшается нагрузка на сердце. При этом верхняя часть туловища должна быть чуть выше, чем ноги: циркулируя, кровь перетекает в них, и давление снижается. Иногда даже лучше сесть, свесив ноги и положив за спину несколько подушек.

2 Погрузите ноги на 10 минут в таз с очень теплой водой. Это приведет к резкому притоку крови к нижним конечностям, а значит, к ее оттоку от сердца. Кровь приливает к ногам, и давление снижается. Правда, результат такого лечения непродолжительный — как раз то время, пока ноги находятся в горячей воде. Так что не забудьте принять лекарство.

3 Положите горчичник на нижнюю часть затылка и на заднюю поверхность голеней. Результат тот же, что и при погружении ног в горячую воду, но более мягкий и продолжительный. Но этим приемом нельзя пользоваться при варикозном расширении вен нижних конечностей.

Ведите дневник артериального давления. Давление надо измерять в течение 3 дней каждые 3-4 часа и записывать значения.

4 Примочки из яблочного уксуса на пятки — сомнительный метод, так как при этом не происходит ни расширения сосудов нижних конечностей, ни увеличения притока крови к ним. К тому же на пятках часто бывает огрубевшая кожа и уксус через нее не проникнет и не вызовет прилива крови в сосудах.

5 Массаж ушных раковин. На них имеется огромное количество биологически активных точек, влияющих на сосуды и отвечающих за их тонус. Поэтому их стимуляция благотворно влияет на нормализацию давления. Нужно разминать мочки ушей и посильнее круговыми движениями массировать хрящик уха.

P. S. Эти способы действительно помогают снизить давление, но лишь на время. Поэтому не занимайтесь самолечением и идите к врачу. И готовьтесь вести дневник артериального давления. Как правило, давление надо измерять в течение 3 дней каждые 3-4 часа и записывать полученные значения, дополнительно указывая пульс за 1 минуту, время измерения и чем вы занимались в этот момент. Если врачу потребуется уточнить колебания давления в дневные и ночные часы, то он назначит суточное мониторирование артериального давления.

А. Н. Кулешова, терапевт, врач высшей категории

Пригодится

СОК ИЗ СПЕЛЫХ ЯГОД ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ И УМЕНЬШАЕТ СПАЗМЫ СОСУДОВ. ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ПО 50 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ КУРСАМИ ПО 2-4 НЕДЕЛИ. ТАКЖЕ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ СВЕЖИЕ ПЛОДЫ ПО 100 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

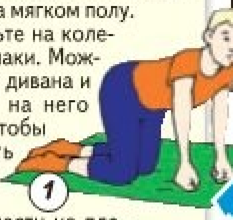
Лечебная гимнастика

От болей в коленях

Такую гимнастику рекомендуют своим пациентам китайские доктора.

Постелите коврик, лучше всего войлочный. Подойдет толстый ковер или, на худой конец, толстое одеяло. Это упражнение надо делать обязательно на мягком полу.

1. Встаньте на колени и на кулаки. Можно встать у дивана и опереться на него локтями, чтобы разгрузить колени и часть веса тела перенести на плечевой пояс и руки.



2. Начинайте осторожно двигаться. Если вы у дивана, то маленькими приставными шажочками. Если на полу, двигайтесь потихоньку вперед или на месте, переваливаясь из стороны в сторону, слегка приподнимая одно колено, но чтобы не было резкой боли.

Хотя боль неизбежна и, если вы хотите иметь здоровые колени, придется ее потерпеть.

Пойдём пешком?

Если регулярно ходить в возрасте от 75 лет и старше, можно прожить еще не одно десятилетие.

Ходить пешком в среднем темпе по свежему воздуху в состоянии даже совсем неподготовленные люди. К тому же это не унылое перебирание ногами на беговой дорожке, а постоянная смена обстановки и маршрутов, свежий воздух. Какие болезни могут отступить, если заниматься ходьбой?

* Час ходьбы в день может предупредить рак молочной железы. Причем этот час можно разбить на два получасовых захода.

* Если быстро ходить, отступают проблемы с сердцем. Тут никаких чудес: любая физическая активность тренирует сердечную мышцу. Интересно, что ходьба действует даже лучше, чем бег.

* Для профилактики диабета II типа достаточно 2 тысяч шагов в день.

* В возрасте от 75 лет и старше при регулярной ходьбе перспективы прожить еще не одно десятилетие увеличиваются в 5 раз. Причем, чем раньше начнете ходить, тем дольше проживете.

Кожные проблемы

БАЛЬЗАМ ОТ ГЛУБОКИХ РАН

100 г перетопленного заячьего (или кроличьего) сала поставьте на слабый огонь и добавьте 10 г пчелиного воска и 10 г смолы сосны или ели. Помешивайте, пока вся смесь не станет однородной. Не давайте ей закипеть, поскольку закипевший бальзам теряет свою силу. Снимите пену с поверхности, потом остудите. Храните в темном прохладном месте.

ОТ ЧЕСОТКИ — НАСТОЙ ТАБАКА

60 г поваренной соли растворите в 6 л крутого кипятка, всыпьте 720 г порошка крепкого табака, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Теплый настой надо втирать 3 раза в день по 8-10 минут в участки тела, пораженные чесоткой, через 3 часа после еды. При этом принимайте внутрь по 1 г порошка медицинской серы утром натощак и перед сном.

ОТ ЛЮБОГО ЛИШАЯ

Измельчите чеснок, заверните кашицу в марлю и в течение 4 дней ежедневно прикладывайте на 10 минут к пораженным участкам кожи. А еще проще натирать пораженные места разрезанным чесноком ежедневно 3 раза в день в течение нескольких дней. Иногда для излечения (не только людей, но и животных) достаточно 2-3 процедур.

О волосах

Цифры и факты

ПЕРВЫЕ ВОЛОСКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ У БУДУЩЕГО МАЛЫША НА СРОКЕ 4-5 МЕСЯЦЕВ БЕРЕМЕННОСТИ. ВЫРАСТИТЬ НОВЫЕ ФОЛЛИКУЛЫ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ НЕВОЗМОЖНО.

* Здоровые волосы в мокром состоянии способны растягиваться на 30% от начальной длины. Это нужно учесть при стрижке.

* По прочности волосы сравнимы с алюминием. Один волосок способен выдержать нагрузку от 100 до 200 граммов.

* На голове у блондинов около 146 тыс. волос, у темноволосых — 110, у людей с каштановым цветом волос — 100, а у рыжих — 86 тысяч.

* Каждый волосок состоит из 14 разных элементов, включая золото.

* Труднее всего поменять оттенок рыжей шевелюры. Ведь натуральные рыжие волосы содержат рекордное количество пигментов.

* Раннее поседение волос — это наследственное. Но есть данные о том, что молодая седина связана с цитомегаловирусом и болезнями почек. Седые волосы также могут появиться через 13 дней после стресса или шока.

* Чаще светлые волосы с годами становятся более темными, а волнистые — более прямыми. К таким изменениям могут приводить: беременность, роды, тяжелые заболевания, операции, вирусные инфекции, прием некоторых лекарств, химиотерапия, радиация. Эти перемены могут быть временными и постоянными.

* Волос на голове живет от 2 до 7 лет. Причем у женщин дольше — 4-5 лет, а у мужчин — 2-3 года.

* Волосы растут быстрее в теплую погоду — весной и летом. В среднем на 1-1,25 см в месяц.

* Самые частые причины выпадения волос — проблемы с щитовидной железой и недостаток железа.

У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ЗА СУТКИ ВЫПАДАЕТ 40-50 ВОЛОС, У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ — ПО 100 ВОЛОС И БОЛЬШЕ. ЕСЛИ ЭТА ЦИФРА ВЫШЕ, НАДО ИСКАТЬ ПРОБЛЕМУ.

Не понаслышке знаю о всех «прелестях» химиотерапии...

Мне пришлось пройти курс химиотерапии, поэтому не понаслышке знаю о всех «прелестях» этой процедуры. Думаю, мой опыт многим пригодится.

1 Химиотерапия плохо действует на желудочно-кишечный тракт и приводит к появлению гастрита, язвы, болезни двенадцатиперстной кишки. Придется принимать специальные препараты, которые защищают слизистую желудка и кишечника. Чтобы восстановить нормальную работу желудочно-кишечного тракта, не обойтись без специальной диеты. Ешьте больше каш, рыбных и мясных блюд, фруктов и овощей. Причем небольшими порциями, 5-6 раз в день. Не отказывайтесь от кисломолочных продуктов.

2 Противораковые препараты снижают иммунитет, поэтому легко заразиться какой-либо инфекцией. Пока организм восстанавливается, старайтесь избегать людных мест, употребляйте витамины. После курса химиотерапии важно больше гулять на свежем воздухе.

3 Чтобы очистить кровь и печень после химии, надо вывести токсины. Для этого возьмите по 200 г любых сухофруктов, тертой свеклы и моркови, залейте 1 л кипяченой воды. Держите полчаса на маленьком огне. Как только отвар остынет, добавьте 1 ст. ложку сока алоэ и 1 ст. ложку меда. Процедите и употребляйте по 2 ст. ложки 3 раза в день, немного подогрев перед употреблением. Эта смесь улучшит состав крови, повысит количество лейкоцитов и тромбоцитов, а также нормализует гемоглобин. Поможет повысить уровень лейкоцитов в крови и прием 3 раза в день 1/2 стакана теплой сыворотки с 1 чайн. ложкой меда после еды. Или за полчаса до еды натощак выпивайте 50 г кагора.

4 Если выпали волосы, не отчаивайтесь! Волосы после курса химиотерапии снова начинают расти. Чтобы ускорить этот процесс, втирайте в волосы репейное масло или перцовую настойку. Готовится она так: измельчите стручок жгучего перца, залейте 100 мл водки, настаивайте в закрытой стеклянной посуде 2 недели. Она не сожжет кожу, если перед употреблением разбавите настойку водой или растительным маслом в пропорции 1:1.

Ольга Н., Сыктывкар, Чувашия

Сам себе доктор

Можжевельник — уникальный лекарь

ЕГО НЕОБЫЧНЫЕ ПЛОДЫ ПОМОГУТ ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И ПОЧЕК. И НЕ ТОЛЬКО...

При воспалении мочевого пузыря

* Смешайте по 5 частей плодов можжевельника, листа березы, по 2 части плодов петрушки и корня любистока. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 6 часов, кипятите 15 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Средство оказывает действие при щелочной моче.

* Смешайте по 3 части плодов можжевельника, корневищ аира, цветков терновника, стручков фасоли и 5 частей листа толокнянки. 4 ст. ложки измельченной смеси залейте 1 л кипятка, после остывания процедите и сразу выпейте. Старайтесь как можно дольше задержать мочу, а при мочевыделении примите горячую сидячую ванну.

* Смешайте по 2 части плодов можжевельника, листа березы и листа толокнянки, по 1 части травы хвоща полевого и корня бедренца. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 6 часов, кипятите 15 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

При камнях в почках и мочевом пузыре

* Смешайте в равных пропорциях плоды можжевельника и тмина, корень солодки, траву хвоща полевого, лист толокнянки, розмарина и плюща. 1 ст. ложку измельченной смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1-2 стакана настоя в день.

* Смешайте по 3 части плодов можжевельника, листа толокнянки, травы пастушьей сумки, корня стальника и любистока, 10 частей плодов аниса. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивайте в 1 стакане холодной воды 6 часов, затем кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1 стакану отвара утром, во время завтрака, и вечером.

* Смешайте в равных пропорциях плоды можжевельника, лист розмарина и траву хвоща полевого. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивайте в 1 стакане холодной воды 6 часов, затем кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1 стакану отвара утром во время завтрака и вечером.

При ревматизме принимайте можжевеловые ванны. 200 г шишкоягод залейте 2 л воды, кипятите 20 минут, настаивайте 15 минут и вылейте в ванну.

* Смешайте по 1 части любистока, плодов можжевельника, корня стальника и 5 частей травы грыжника. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивайте в 1 стакане холодной воды 6 часов, затем кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 2-3 стакана в день.

* Смешайте по 1 части плодов можжевельника, травы дрона, листа брусники, травы спорыша и 2 части травы хвоща полевого. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивайте в 1 стакане холодной воды 6 часов, затем кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1 стакану отвара утром, во время завтрака, и вечером.

* Смешайте по 1 части плодов можжевельника и шиповника, листа березы и 2 части корня марены красильной. 1 чайн. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 10 часов, кипятите 5 минут, процедите. Выпейте за день глотками.

* Смешайте в равных пропорциях плоды можжевельника и тмина, корень солодки, траву хвоща полевого, лист ромашки, брусники и земляники. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

* Смешайте в равных пропорциях плоды можжевельника, корневища пырея, корень стальника, лист березы, траву чистотела, руты и лапчатки гусиной. 4 ст. ложки измельченной смеси заварите 1 л кипятка. После остывания процедите и сразу выпейте. Старайтесь как можно дольше задержать мочу, а при мочевыделении примите горячую сидячую ванну.

От других болезней

* При выпадении волос приготовьте смесь из перемолотых веток можжевельника и листьев березы (1:1). 3 ст. ложки смеси залейте 3 л воды и кипятите 5 минут. Полученный отвар процедите, немного остудите и затем вымойте им голову. Повторите процедуру спустя 1 час. Курс лечения — 2 недели.

* Чтобы свести бородавки, измельчите плоды можжевельника и смешайте их с растительным маслом (1:1). Поместите смесь в закрытую емкость и держите 1 час на паровой бане, процедите через бинт или марлю. Смазывайте бородавки, а затем заклеивайте пластырем. Повторяйте процедуру ежедневно до полного устранения проблемы.

Е. С. Кривошеева, травница

Припарки из соломы спасли больные суставы

При деформирующем остеоартрозе мне помогают такие припарки. Пучок овсяной соломы варю полчаса в небольшом количестве воды. Снимаю кастрюлю с огня, жду, чтобы чуть остыла, ставлю в таз с горячей водой. Достаю соломку шумовкой, даю воде немного стечь и отжимаю. Обкладываю больной сустав со всех сторон, накрываю пленкой, утепляю. Держу, пока ощущается тепло. Потом снимаю остывшую солому с сустава, погружаю снова в отвар и повторяю припарку. Делаю так 2-3 дня подряд, меняя солому на свежую. Одновременно с припарками пью настой: 1 стакан очищенных зерен овса заливаю 1 л воды, кипячу на малом огне, чтобы осталось 3-4 стакана отвара. Процеживаю и пью по 1/2 стакана 3 раза в день.

Г. Селиванова, Астраханская обл.

Лекарство от природы

Пригодится

ДВАЖДЫ в день, утром и вечером, закапывайте в каждую ноздрю по 5 капель свежего сока татарника колючего в течение 10 дней. Инулин, в большом количестве содержащийся в растении, помогает в лечении гайморита.

ПРИ полипозном воспалении пазух рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа надо на турундочках.

ОТ простуды, острого и хронического бронхита залейте 1 ст. ложку измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день за 30 минут до еды.

ВЫСУШЕННЫЕ листья яблони помогут при болях в горле и охриплости. Заварите горстку сушеных листьев 2 стаканами кипятка и пейте, добавив мед, по 1/2 стакана каждые 2 часа.

ОТ гастрита измельчите 50 г сухих листьев лесной земляники, залейте в термосе 1 л кипятка, настаивайте 8 часов. Процедите, охладите, добавьте 2 ст. ложки сока золотого уса. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у терапевта

Не засиживайтесь в ванне!

ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ВЫШЕ ДАВЛЕНИЕ?

Правда ли, что чем старше человек, тем выше у него должно быть артериальное давление? Слышала, что нормальное давление можно вычислить, прибавив 100 к своему возрасту...

Ирина, Тульская обл.

Верхняя граница нормы артериального давления для всех одна: 139/89 мм рт. ст. Цифры 140/90 и выше — это уже гипертония. Другое дело, что у людей в возрасте часто встречается так называемая изолированная систолическая гипертензия, когда повышаются верхние цифры давления при сохраненных или даже пониженных цифрах нижнего (диастолического). В возрасте 60-65 лет такое бывает у 60-80% людей.

От цистита налейте 1 л кипятка в детский горшок, насыпьте 1 ст. ложку пищевой соды и сядьте. Укутайтесь одеялом и хорошенько прогрейтесь над паром — боль стихнет.

ПОЧЕМУ В ШЕЕ ПОКАЛЫВАЕТ?

Часто беспокоит скованность шеи, подвижность уменьшается, появляется чувство покалывания, скрип. В чем причина?

И. Морковкин, Казань

Любая боль и скованность в области шеи — серьезный симптом, причину которого надо выяснить как можно скорее и вовремя принять меры. Наиболее частая причина — растяжение и перенапряжение мышц. Как правило, они связаны с длительным положением головы человека в одной и той же позе, например, во время работы за компьютером, при неудобной позе во время сна, чтении или просмотре телевизора. У пожилых людей причиной чаще всего бывают грыжи межпозвонковых дисков и артрит. Не стоит забывать и о таком неприятном и коварном заболевании, как остеохондроз. К сожалению, он передается по наследству, и уменьшить появление болей может только правильное питание, лечебная физкультура и активный образ жизни. Другие причины боли в шее: тиреоидит (воспаление щитовидной железы), воспаление лимфатических узлов, лицевая ангионевралгия, мышечный спазм. При длительной боли надо обратиться к врачу — неврологу, мануальному терапевту, ревматологу или ортопеду.

НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ В ВАННЕ!

Когда на улице холодно и ветрено, я спасаюсь от мороза, подолгу принимая душ или ванну. Не опасно ли это?

Е. Вилкова, Воронежская обл.

Долгое пребывание в горячей воде плохо действует на организм. Если человек склонен к гипотонии, может произойти обморок. Гипертоник в первый момент чувствует себя хорошо (происходит перераспределение крови), но затем и ему становится плохо. Поэтому в любом случае лучше пользоваться душем. Опасны ванны и при варикозном расширении вен, особенно при тромбофлебите — тромб может оторваться и закупорить сосуд. А вот плавание при этих заболеваниях принесет только пользу. Лечебные ванны проводят в течение 15 минут при температуре воды 38°С в течение 7-10 минут.

Перед приемом ванны обязательно примите душ. Самая распространенная ошибка: большинство людей любят сначала понежиться в ванне, а уж потом помыться с пеной или мылом. А все нужно делать наоборот. Во время приема ванны следите, чтобы голова, шея и грудная клетка в области сердца оставались над поверхностью воды.

ПОЧЕМУ МЫ КАШЛЯЕМ?

Правда ли, что хронический кашель может быть не связан с заболеваниями горла, бронхов или легких?

И. В. Жмыхова, Омск

Хронический кашель, действительно, в некоторых случаях бывает не связан с нарушениями в работе бронхолегочной системы. Так, например, кашлем может сопровождаться гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, когда кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод и глотку, тем самым вызывая кашель. Если кашель сопровождается болями в груди и примесью крови в мокроте, это может указывать на сердечно-сосудистые заболевания. Как правило, такой кашель усиливается при физической нагрузке и вечером и уменьшается при приеме сердечных препаратов. Ночной сухой кашель, когда к тому же повышается температура тела и появляются высыпания на коже — повод заподозрить заражение глистами. Наконец, причиной кашля может быть даже нервное перенапряжение.

Г. Н. Белых, терапевт, врач высшей категории

Праздник для кишечника

Каждую осень, когда созревает красная рябина, я устраиваю для кишечника праздник. 1 чайн. ложку рябины разминаю ложкой, заливаю 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаиваю 8 часов. Не процеживая, выпиваю весь настой в течение дня. И так несколько дней. После такого курса чистки как будто заново рождаюсь, чувствую легкость во всем теле. Кстати, рябина выводит плохой холестерин, поэтому полезна и для гипертоников, и для сердечников.

И. В. Остапенко, Тверская обл.

Растворите в мёде соль и мажьте косточки

Чтобы избавиться от косточек на ногах, растопите вечером на водяной бане 1 чайн. ложку меда, растворите в нем столько же соли, перемешайте до однородной смеси с 1 чайн. ложкой сухой (обязательно свежей) горчицы. Нанесите мазь на косточки, предварительно смазав их каким-нибудь кремом. Прикройте пергаментной бумагой, тепло укутайте и оставьте компресс на ночь. Утром смойте все теплой водой и вновь смажьте косточки кремом. И так ежедневно в течение 2 месяцев.

И. В. Агапкина, Ростовская обл.

Укропно-валериановое лекарство поможет сердцу

Для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, особенно при ишемии и тахикардии, помогает укропно-валериановое лекарство. Смешайте 1/2 стакана семян укропа и 1 ст. ложку измельченного валерианового корня, залейте 1 л крутого кипятка. Настаивайте сутки, укутав чем-нибудь теплым. Затем добавьте 1 стакан меда и пейте настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — пока не закончится приготовленное вами лекарство. Чтобы оно не скисло, храните в холодильнике.

О. Н. Емельянова, Хабаровский край

На каждый день

● Для растворения камней в печени и желчном пузыре смешайте по 1 ст. ложке травы гороха посевного, собранной во время цветения, листьев земляники (можно садовой клубники), черной смородины и березы (собрать до Троицы). Заварите в литровом термосе, отвар разделите на 6 равных порций и пейте за 30 минут до еды.

● Чтобы снять воспаление при подагре и суставном ревматизме, сшейте мешочки из льняной ткани. Наполните их высушенными цветками бузины и ромашки аптечной, взятыми поровну (предварительно обдайте смесь кипятком), а затем приложите их к больным местам.

● При воспалении тройничного нерва сорвите несколько листиков герани, положите их на льняную салфетку, приложите листьями к больному месту, зафиксируйте бинтом и утеплите шерстяным платком. Через 2 часа боль уйдет. Выполняйте процедуру 2 раза в день.

Пригодится

■ **ЕСЛИ РАЗБОЛЕЛИСЬ СУСТАВЫ**, ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ СОСНОВЫЕ ОПИЛКИ, ОТОЖМИТЕ ИХ, ЗАВЕРНИТЕ В ТКАНЬ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. БОЛЬ ВСКОРЕ УТИХНЕТ.

■ **ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ** 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ПОЛЫНИ (СВЕЖЕЙ ИЛИ СУХОЙ) ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПО 150 МЛ 2 РАЗА В ДЕНЬ НЕЗАВИСИМО ОТ ВРЕМЕНИ ПРИЕМА ПИЩИ.

■ **НОГУ СВЕЛО СУДОРОГОЙ**? ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ НОГИ, ПОТЯНИТЕ ЕГО НА СЕБЯ И ПОДЕРЖИТЕ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД. СУДОРОГА ОТПУСТИТ.

Полезные привычки

Сам себе доктор

1 **Массируйте лицо.** Это дает ровный и здоровый цвет лица, возможность легко проснуться, справиться с утомлением, избавиться от усталости при долгой работе. Утром, прежде чем встать с постели, вначале энергично разотрите руки, чтобы разогрелись, затем, массируя, потрите ими лицо 12 раз.

2 **Вращайте глазами.** Это предотвращает помутнение роговицы, которое происходит с возрастом, улучшает зрение. Вращайте глазными яблоками 12 раз в одном направлении и 12 раз в другом. Подержите глаза закрытыми некоторое время, а потом широко откройте. Упражнение можно выполнять и в течение дня.

3 **Постукивайте зубами.** Это укрепляет зубы, препятствует появлению пародонтоза. Легонько постучите верхними зубами по нижним 36 раз. Если зубы уже нездоровы и вы не можете стучать ими, попробуйте осторожно облизывать корни зубов языком.

4 **Напрягайте живот.** Это улучшает работу желудка и селезенки, усмиряет повышенное газообразование, делает стройной талию. Сядьте со скрещенными ногами, спина прямая, выпячивайте живот при вдохе через нос и втягивайте на выдохе через рот. Повторите 36 раз.

5 **Шагайте на месте.** Это равномерно распределяет кровь, наполняет энергией и хорошим настроением. Поднимите руки вверх (ладони смотрят в потолок, как будто придерживая его) и маршируйте на месте, высоко поднимая колени. Выполняйте несколько минут.

6 **Массируйте уши.** Это придает ясность мышлению, помогает при головокружении. Сильно массируйте руками уши минуту-другую.

Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок!

Спиртовая «Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника, которое:

- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка;
- оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексном лечении артритов и артрозов;
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами, Настойка Сабельника усиливает их эффект и позволяет снизить дозу.

Эвалар здоровья дар
www.evalar.ru
Спрашивайте в аптеках!
Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

По утрам появляется кислый привкус

Любой привкус во рту может сигнализировать в основном о болезнях ротовой полости и желудочно-кишечного тракта. Если во рту постоянно кисло и появляется этот привкус вне зависимости от принятой пищи, беспокоит регулярно, значит, надо искать болезнь. Какой диагноз может поставить врач?

ГИПЕРАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ

Наиболее распространенная причина кислоты во рту — гастрит, который сопровождается повышением кислотности желудка. Человека беспокоит не только кислый привкус, имеются и другие симптомы.

* Периодические боли в верхней части живота слева, там, где расположен желудок.
* Тошнота обычно начинает беспокоить после еды.
* Изжога. Неприятные ощущения за грудиной человек понимает как жжение. Именно этот симптом больше всего связан с возникновением кислого привкуса во рту.
* Кисловатая отрыжка.
* Рвота. В рвотных массах содержатся остатки непереваренной пищи, а после очищения желудка беспокоит кислый вкус во рту. Когда пища в желудке заканчивается, больного начинает рвать слизью.
* Во рту выделяется много слюны — так организм реагирует на нарушение пищеварительной функции желудка.
* Могут быть расстройства пищеварения в виде частых поносов или запоров, беспокоит слабость.

КИСЛЫЙ ПРИВКУС ВО РТУ ВОЗНИКАЕТ ВО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЯ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО СЛУЧАЕТСЯ ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ.

КИСЛЫЙ ПРИВКУС ВО РТУ УТРОМ

Это характерный симптом гастроэзофагеального рефлюкса, объясняется периодическим забросом кислого желудочного сока в пищевод. Всю ночь человек находится в горизонтальном положении. Это способствует тому, что желудочный сок легко проникает в пищевод. При гастроэзофагеальном рефлюксе беспокоят частая изжога, отрыжка, боли в области желудка, тошнота. Симптомы схожи с проявлениями острого гастрита.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА

Кислый вкус во рту может быть симптомом язвенной болезни желудка. Прочие симптомы язвы желудка напоминают симптомы гастрита.

* Обычно кислый привкус во рту и остальные проявления язвенной болезни возникают во время обострений. Чаще всего это случается весной и осенью.
* Сильная боль в верхней части живота возникает натощак или после приема пищи.
* Ощущение распирания и тяжести в верхней части живота.
* Тошнота и рвота кислым желудочным содержимым с примесями непереваренной пищи, отрыжка, имеющая кислый запах.

P. S. В последнее время все чаще язва желудка заявляет о себе незначительным кисловатым привкусом во рту. Да и другие симптомы очень слабые, поэтому заболевание длительное время остается невыявленным.

ХАЛАЗИЯ КАРДИИ

Кардия — это место перехода желудка в пищевод. Отверстие окружено круговой мышцей, которая сжимает его, чтобы содержимое желудка не попадало в пищевод. При халазии кардии такое сжимание ослабевает: в итоге кислый желудочный сок проникает в пищевод. Людей, страдающих халазией кардии, беспокоит кислый вкус во рту и другие симптомы, характерные для гастроэзофагеального рефлюкса.

ДИАФРАГМАЛЬНАЯ ГРЫЖА

Диафрагма отделяет брюшную полость от грудной. В ней имеется отверстие, предназначенное для пищевода. При диафрагмальной грыже это отверстие расширяется настолько, что через него в грудную полость выходит весь пищевод с частью желудка. В итоге создаются условия для заброса кислого желудочного сока в пищевод. Это приводит к возникновению следующих симптомов:

* изжога;
* кислый привкус во рту;
* боли в груди и животе;
* приступы одышки по ночам — связаны с забросом пищи в дыхательные пути.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Кислый привкус во рту часто беспокоит людей, у которых имеется кариес, пародонтит, гингивит. При этом во рту размножаются болезнетворные микроорганизмы, которые выделяют кислоту. В итоге во рту постоянно кисло. К этому добавляются зубная боль и припухлость десен.

Кисло-горький вкус во рту может свидетельствовать не только о заболеваниях желудка, но и о проблемах с печенью и желчным пузырем. Точный диагноз позволит поставить гастроэзофагоскопия. С помощью эндоскопа врач осмотрит слизистую оболочку желудка и увидит все изменения, которые на ней имеются. Помогают в диагностике также контрастная рентгенография пищевода, желудка, кишечника и УЗИ органов брюшной полости. Лечение кислого привкуса во рту заключается в назначении препаратов, снижающих желудочную кислотность, и диеты.

ПОСЕТИТЕЛЮ ПОЛИКЛИНИКИ, КОТОРЫЙ ЗАШЕЛ БЕЗ ОЧЕРЕДИ К ТЕРАПЕВТУ, ПРИШЛОСЬ ОТСТОЯТЬ ОЧЕРЕДЬ К ТРАВМАТОЛОГУ.

Сам себе доктор

*** Простудились?** Смешайте в равных частях сок клюквы, свеклы, мед и водку. Настаивайте в темном прохладном месте 3 дня и периодически встряхивайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 1 час до еды.

*** При варикозе** 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 100 мл водки, настаивайте неделю. Процедите и принимайте по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

*** От мозолей и натоптышей** 2 раза в неделю перед сном делайте для ног теплую ванночку. Вытерев ступни насухо, смазывайте их касторкой и надевайте хлопчатобумажные носки. Мозоли и натоптыши постепенно размягчатся и исчезнут.

*** Замучил кашель?** Залейте 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку сосновых почек, настаивайте, укутав, час. Процедите и пейте по 1-2 глотка при каждом позыве на кашель.

ЛАПША из писем читателей

В больницу привозят человека с травмой головы. Сестра заполняет анкету и спрашивает: «Женат?» — «Нет, это я под машину попал».

Андрей Н., Кемерово

Хочешь провести незабываемую ночь с несколькими крошками? Съешь сухарик в постели!

Петр Н., Липецк

Первый раз женился в Москве — неудачно, второй раз женился в Питере — неудачно, третий раз женился в Киеве — удачно! Теперь все время буду в Киеве жениться!

Роман, Украина

Очень хотела дочку, похожую на мужа. Родилась его копия, у них похоже все: походка, телосложение, хитрость. Одного не пойму — зачем мне это было нужно?

Анжела, Липецк

На приёме у хирурга — *Авторитеты дают советы*

Мази не помогают

ПОЧЕМУ КРИВЫЕ НОГИ?

Объясните, отчего у людей бывают кривые ноги?

Ольга, Ижевск

Чаще всего это наследственный дефект, но причиной искривления может быть и стертая форма перенесенного в раннем возрасте рахита. У большинства людей встречается О-образная деформация, которая кроме моральных страданий со временем может причинить и чисто физические проблемы, особенно с возрастом: изменение оси бедра приводит к неравномерному распределению нагрузки. Коленный сустав не выдерживает, начинает проседать, структура хрящевой ткани нарушается — и готов артроз. Х-образная деформация считается менее серьезной: она ближе к физиологической форме женского тела, самой природой предназначенного к вынашиванию плода. Сужаясь к коленям, Х-образные ноги, словно детали раскладного стула, поддерживают широкий женский таз. Но если искривление очень сильное, без операции по исправлению формы ног не обойтись.

ЗАБОЛЕЛО ПРАВОЕ КОЛЕНО

Мужу 37 лет. У него заболело правое колено. После УЗИ поставили диагноз менископатия правого коленного сустава. Еще в суставе обнаружили немного жидкости. Расскажите об этом заболевании.

Елена, Саратовская обл.

Менископатия — понятие собирательное. Оно включает в себя жалобы на боли в коленном суставе, ощущение заклинивания колена при ходьбе. УЗИ может выявить признаки поражения мениска. Менископатия возникает вследствие травмы или воспаления коленного сустава. При этом заболевании надо ограничить движения в больном суставе при помощи наколенника, чтобы придать суставу дополнительную фиксацию. Снять боль можно при помощи таких препаратов, как «Найз», «Нимесил», компрессов с «Димексидом», мази «Хондроксид».

Дынная ванна помогает снять симптомы аллергии: в теплую воду добавьте 2 стакана нарезанных дынных корок. Курс лечения — 7 ванн по 20 минут через день.

НИКАКИЕ МАЗИ НЕ ПОМОГАЮТ

Подняла тяжелую сумку и потянула мышцу на правой руке. Рука очень болит, никакие мази не помогают. Что делать?

Лариса, Н. Новгород

Надо сделать УЗИ той части руки, которая болит, чтобы исключить разрыв мышечных пучков и связок. До выяснения причины болей надо носить на травмированной руке специальные повязки — ортезы, чтобы создать полный покой. Для устранения боли принимайте анальгетики («Нурофен», «Солпадеин»). При отсутствии разрывов и отрывов назначаются физиопроцедуры. После устранения боли для восстановления функции поврежденной конечности назначают лечебную физкультуру.

С. Д. Коптев, хирург, врач высшей категории

Ингаляции из бархатцев вылечат гайморит и насморк

Наш сад каждое лето украшают золотые шары бархатцев. Нам очень нравится это растение за неприхотливость, яркость, аромат и целебные свойства. Но мало кто знает о пользе этих удивительных цветов. Их применяют для лечения поджелудочной железы, сахарного диабета, сосудов, нервной системы. Измельчите цветки, заварите в 1 стакане кипятка и пейте отвар по 1/4 стакана 4 раза в день. Такая же доза рекомендуется и для профилактики заболеваний поджелудочной железы, чтобы не возник сахарный диабет.

При лечении насморка и гайморита спасут ингаляции из цветков. Пол-литровый заварочный чайник обдайте кипятком, положите в него 5 бутонов бархатцев и залейте кипятком так, чтобы вода доходила до нижнего основания носика. Укутайте чайник полотенцем и через 5 минут начинайте процедуру: вдыхайте воздух из носика ртом, выдыхайте носом. Когда нос начнет свободно дышать, сделайте наоборот: вдох носом, выдох — ртом.

Чтобы выгнать из кишечника паразитов, 1 ст. ложку сухих цветов бархатцев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте и пейте в течение дня.

О. В. Савченко, Краснодарский край

Бабушкины рецепты

ТРАВЯНОЙ ОТВАР ОТ ГАНГРЕНЫ

Смешайте в равных частях траву клевера красного, донника желтого, мать-и-мачехи, омелы белой, календулы, листья и стебли ревеня. 1 ст. ложку смеси заварите 1 л кипятка и держите на водяной бане 10 минут. Снимите с огня, дайте настояться, процедите. Перед процедурой отвар должен иметь температуру 37°С. Намочите чистую ткань, наложите на больное место — и через несколько процедур рана очистится.

ЕЛОВЫЕ ШИШКИ ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

1 еловую или сосновую шишку залейте в стакане доверху кипятком, настаивайте ночь, процедите и утром выпейте настой за 30 минут до еды. Шишку повторно залейте кипятком, настаивайте 10-12 часов, процедите и выпейте за 30 минут до ужина. Сразу же заварите кипятком уже новую шишку, а настой выпейте следующим утром. Принимайте так 14 дней. Сделайте перерыв на 10 дней и курс лечения повторите. Снова перерыв на 10 дней, и курс лечения опять повторите. Общая продолжительность лечения 42 дня, 20 дней перерывов. Всего потребуется 21 шишка.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ

С вечера 1 ст. ложку гречки залейте кипяченой водой. Утром из разбухшей гречки слейте излишек воды, а крупу заправьте 1 ст. ложкой оливкового масла и съешьте. Затем 2 часа ничего не ешьте. Повторяйте ежедневно в течение 30 дней.

■ДОМА И НА РАБОТЕ ВМЕСТО УДОБНОГО КРЕСЛА ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ МЯЧ ДЛЯ ФИТБОЛА.

■СОХРАНИТЬ РАВНОВЕСИЕ НА НЕМ НЕ ТАК УЖ И СЛОЖНО. В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ МЫШЦЫ ПОСТОЯННО БУДУТ РАБОТАТЬ, А КРОВЬ — БЫСТРЕЕ БЕЖАТЬ ПО ВЕНАМ.

■ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛИ В СПИНЕ, НО И СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ ГЕМОРРОЯ.

Три масла от насморка

*** С лавровым листом.** Лаврушку измельчите, заполните ею 1/3 часть емкости и залейте льняным маслом. Настаивайте в теплом месте минимум неделю, но лучше 21 день.

*** Со зверобоем.** Масло готовится таким же способом, как из лавра. Но важно, чтобы растение было с цветочками — они дадут цвет.

*** С корнем валерианы.** Готовьте так же, как предыдущие.

Масла надо закапывать в нос попеременно, по 2-3 капли утром и на ночь. В течение дня закапывать по необходимости. И насморк довольно быстро проходит, ведь масло питает и смягчает слизистую.

Кровоточат дёсны...

Лекарства от природы

*** Отвар шалфея.** 1 ст. ложку сухих измельченных листьев шалфея лекарственного залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Отвар остудите до комнатной температуры и полощите им рот не менее 3 раз в день.

*** Отвар коры дуба.** 1 ст. ложку тщательно измельченной коры дуба залейте 200 мл кипятка и кипятите 7 минут на слабом огне. Отвар процедите, остудите и полощите рот 2 раза в день.

*** Отвар мяты.** 3-4 ст. ложки свежей травы мяты залейте 0,5 л воды, кипятите под крышкой на слабом огне 40 минут, процедите и полощите рот утром и вечером.

*** Сок алоэ.** Измельчите 100 г листьев алоэ до состояния кашицы, положите в эмалированную кастрюлю или миску и оставьте на 1 час. Затем отожмите сок, доведите его до кипения, процедите и полощите рот этим соком, разводя его кипяченой водой в пропорции 1:2. Если смесь кажется горькой, слегка подсластите ее медом. Храните сок в холодильнике в закрытой бутылке.

*** Чистотел** — домашний стоматолог. 2 ст. ложки измельченной травы надо залить 10 ст. ложками 70%-ного спирта и настаивать в течение недели в темном теплом месте. Затем настой надо профильтровать через 2-3 слоя марли и добавить равное количество глицерина, чтобы уменьшить раздражающее воздействие спирта на слизистую оболочку рта. Этой настойкой смазывайте десны. При кровоточивости десен марлевые тампоны смачивайте в настойке и делайте аппликации на больные десны. После нескольких процедур отечность и кровоточивость уменьшатся.

Проверено на себе

Хороший рецепт от гастрита и язвы

У тех, кто страдает гастритом и язвенной болезнью желудка, осенью и весной эти заболевания обостряются. Расскажу, как с этим справляюсь я.

Как-то осенью, почувствовав боль в желудке и сильное жжение в области груди, обратился к врачу. Сделали рентген желудка, УЗИ и обнаружили язву и хронический холецистит. По рекомендации врача я соблюдал строгую диету и принимал выписанные таблетки. Но особого улучшения не чувствовал. Пришлось воспользоваться народными средствами. Знакомая поделилась очень хорошим рецептом, который ей когда-то помог.

Нарезал в лесу молодые ветки дуба, снял кору и просушил. Затем 2 ст. ложки (без горки) измельченного сырья залил 0,5 л кипятка и кипятил на слабом огне 15 минут. Укутал и настаивал ночь. Утром процедил и пил по 1/3 стакана теплого отвара 3 раза в день за полчаса до еды. После приема отвара съедал овсяную кашу, приготовленную так: 3 ст. ложки гречневого кулеса мелкого помола заливал 3/4 стакана кипятка, накрывал и настаивал 20 минут. Съедал кашу без соли (можно добавить 1 чайн. ложку подсолнечного или оливкового масла). Через полчаса можно поесть что-то посущественнее, но не нарушая диету. Перед сном выпивал 1/2 стакана теплой кипяченой воды, разведя в ней 1 чайн. ложку меда. Такое лечение оказывает успокаивающее и укрепляющее действие. Так лечился в течение недели.

Зеленая кожура арбуза помогает при воспалении толстой кишки: 100 г сушеной кожуры залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Вторую неделю пил отвар: смешивал по 1 ст. ложке тысячелистника, зверобоя, пижмы и ромашки, заливал 1 л кипятка, кипятил на медленном огне 15 минут, укутывал и настаивал ночь. Утром процеживал и пил по 1/3 стакана теплого отвара 3 раза в день за полчаса до еды. Через полчаса также съедал овсяную кашу. И так чередовал настои в течение месяца (2 недели — дубовый отвар, 2 недели — травяной). Весной, в начале марта, повторил курс лечения.

И. Н. Лыков, Курская обл.

Компрессы при шейном остеохондрозе

Они значительно облегчают состояние и снимают боли.

*** Из сырого тертого картофеля с медом** — оказывает согревающее и противовоспалительное действие. Смешайте картофель с медом в соотношении 1:1 и приложите к больному месту.

*** Из ягод красной бузины.** Смешайте 1 часть ягод бузины и 4 части спирта или водки и настаивайте 7-10 дней. Это эффективная настойка для растираний больных мест. Если ее развести водой 1:3, получится хорошее средство для компресса на шею.

*** Волшебный массаж.** Вам понадобится черенок от лопаты или швабры чуть больше 1 метра в длину. Заведите его за спину и массируйте там, где болит. Разминайте вверх-вниз 50 раз каждый день — и через 3 дня наступит улучшение.

КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ СУСТАВОВ

Представьте, какое количество движений изо дня в день, из года в год совершают наши суставы. Естественно, с возрастом они изнашиваются. Поэтому остеохондрозы, артриты и артрозы после 50 лет становятся обычным явлением. Распирающая боль в суставах днем ограничивает движения, а ночью не дает спать. Только бы избавиться от нее, и тогда… Но временное обезболивание и снятие воспаления – в корне неверный подход к проблеме. Ключ к ее решению в укреплении и восстановлении суставного аппарата в целом.

Натуральный комплекс ДИКЛОЗАН воздействует на суставы изнутри и снаружи, запуская механизм их самовосстановления и устраняя причину боли и воспаления.

Ценные натуральные и растительные компоненты комплекса способствуют восстановлению и обновлению суставных хрящей. Происходит это за счет освобождения организма от продуктов обмена, шлаков и избыточных солей, а также по причине налаживания обмена веществ в самой хрящевой ткани.

НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДИКЛОЗАН ОКАЗЫВАЕТ ВСЕСТОРОННЮЮ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ПРИЧИНУ БОЛИ И ВОСПАЛЕНИЯ

Комплекс ДИКЛОЗАН усиливает питание суставов. Происходит это двумя путями – через кровь и через суставную жидкость. В ходе курсового применения комплекса стимулируется выработка межсуставной смазки, повышается двигательная активность, увеличивается амплитуда движений, уходят боль в суставах и распирание.

Благодаря исключительно натуральному составу комплекс ДИКЛОЗАН имеет высокий профиль безопасности, поэтому может применяться длительное время, не вызывая привыкания.

ДИКЛОЗАН работает с причиной недуга, возвращая радость движений!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Как победить рак

Шесть спасительных шагов

Если обнаружить рак на первой стадии, он излечивается почти в 100% случаев. Но победить его можно и на поздних этапах. Главное — боевой настрой.

1 Узнайте точный диагноз и соберите всю информацию о вашей болезни: полное название и стадию заболевания; тип, степень злокачественности и месторасположение опухоли; смысл всех медицинских терминов, касающихся диагностики и лечения; результаты анализов крови, микроскопии опухоли, обследований — УЗИ, КТ, МРТ, ПЭТ.

2 Соберите всю информацию о возможностях лечения вашего типа и стадии опухоли. А именно:

* что входит в «золотой стандарт» ее химиотерапии и хирургического лечения?

* насколько эффективны современные методы лечения заболевания и появились ли новые, а также идут ли сейчас их клинические испытания у нас в стране?

3 Ищите второе мнение. Обязательно посоветуйтесь еще с одним врачом, которому доверяете. Чтобы мнение доктора было объективным, предоставьте ему всю информацию о своей болезни. Изучив рекомендации обоих специалистов, вы сможете более взвешенно оценить предложенный вам метод лечения.

4 Выберите (если это возможно) медучреждение, где лечат в строгом соответствии с международными рекомендациями. Если идут клинические исследования новых лекарств для лечения вашего типа опухоли, постарайтесь принять в них участие.

5 Если вам нужна операция, тщательно выбирайте хирурга! Операции при раковых опухолях обычно сложные и длительные — ведь часто это полное или частичное удаление каких-либо органов, а также лимфоузлов. Результат хирургического вмешательства зависит от опыта врача в этой области.

6 Делайте то, что приятно вам: смотрите добрые фильмы и спектакли, играйте в разные игры, гуляйте по красивым местам, рисуйте, пойте песни, ходите в кино. Занятие, которое поднимает вам настроение, обязательно найдется! Боритесь за себя! Воля к победе и поддержка близких — верный путь к выздоровлению.

В. Н. Егоров, хирург-онколог, доктор медицинских наук

На каждый день

● **Чтобы укрепить десны и снять воспаление горла,** полощите рот отваром перегородок грецких орехов: 1/2 стакана перегородок залейте 2 стаканами воды, варите 20 минут, разбавьте водой в соотношении 1:10.

● **При язве желудка** размешайте в 1/2 стакана воды 1 ст. ложку толченых грецких орехов, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 6 раз в день.

● **При кишечных расстройствах,** колитах и для очищения сосудов скорлупу 7 грецких орехов (или 3 ст. ложки перегородок) залейте 1 стаканом водки, настаивайте в темном месте неделю. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Проверено на себе

Пища уже не проходила...

Прошлой весной меня срочно направили в областную больницу на операцию по поводу щитовидки. Пища уже не проходила. В «Айболите» прочитала, что в этой ситуации помогает льняное масло. Купила 1 л и пила по 1 ст. ложке за 15 минут до еды. Уже через неделю пища стала легко проходить, давление нормализовалось. Все лето возилась в огороде, на операцию не поехала. Сейчас снова купила 1 л льняного масла, хочу продолжить лечение.

Людмила Ивановна, Владикавказ

Удалили щитовидку, и совсем захандрил...

Появилось много проблем: парез одной дуги голосовых связок, нарушился глотательный рефлекс, не могу поднять подбородок — тянет шею (повредили какой-то нерв), перестала работать паращитовидная железа («намяли» во время операции), из-за этого появились проблемы с кальцием и фосфором. Приходится глотать таблетки. Обещают, что лет через 5 все восстановится. А как прожить эти 5 лет?! Что-то мне грустновато стало. Вышел как-то из квартиры, присел на лавочку. Рядом со мной примостился старичок. Пожаловался я ему на свою жизнь, а он и говорит: «Попроси родню из других городов, чтобы заказали тебе годовой сорокоуст за здравие, но надо обязательно в трех городах». При всем моем настороженном отношении к религии я убедился, что сорокоусты работают. Особенно целебны монастырские. Это раньше ученые называли моления мракобесием и всячески презирали. А сейчас сами ходят в церковь, лечатся молитвами и называют это информационным перепрограммированием человека.

Дмитрий, Крым

■ЕСЛИ ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ, МОЖНО ПОТОМ ДОЛГО ЛЕЧИТЬСЯ У ОКУЛИСТА.

■ЕСЛИ ЖЕНА УШЛА В ДРУГУЮ КОМНАТУ — ВЫ ХРАПИТЕ УМЕРЕННО. НО ЕСЛИ СЪЕХАЛИ СОСЕДИ...

На приёме у стоматолога — *Авторитеты дают советы*

Зёленый чай полезен для зубов

ДАВНО СТРАДАЮ КАНДИДОЗОМ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Врачи не могут помочь. Принимала флуконазол, нистатин, «Бактисубтил», буру на глицерине. Как мне лечиться?

М. Н. Куюмова, Нижегородская обл.

Вам необходимо провести микробиологическое исследование на грибы (сделать соскоб со слизистой ротовой полости) и определить чувствительность к препаратам. Дело в том, что некоторые грибы стандартных лекарств (нистатин, флуконазол) не боятся. В этом случае назначаются более сложные средства. А от пациента требуется употреблять меньше сладкого (это питательная среда для грибов), полоскать рот раствором соды 2-3 раза в день, вылечить зубы и регулярно их чистить, устранить все очаги инфекции в ротовой полости.

Пародонтоз перестанет мучить, если постоянно посыпать зубную щетку молотой корицей, а затем чистить ею зубы.

ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ НА НОЧЬ

Правда ли, что на ночь зубы надо чистить обязательно, а утром не всегда?

Инна, Белгород

Молочная кислота, которая разрушает эмаль, вырабатывается бактериями в течение 2,5-3 часов после еды. Ночь — самый длинный промежуток, когда у нас не происходит самоочищения, то есть мы не едим, не пьем, не разговариваем около 8 часов. А после завтрака следующий прием пищи происходит через 3-4 часа, но днем мы разговариваем, пьем, следовательно, зубы самоочищаются. Поэтому рекомендуем обязательно чистить зубы перед сном и желательно утром после завтрака, если до обеда выпадает самый длинный промежуток без еды.

ПОЛЕЗНО ПИТЬ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ?

Слышала, что зеленый чай защищает полость рта от заболеваний. Так ли это? Какие еще продукты полезны для зубов и десен?

А. Живкова, Рязанская обл.

И зеленый, и черный чай обладают антибактериальными свойствами, которые предотвращают образование налета на зубах. В конце приема пищи стоматологи рекомендуют съедать небольшой кусочек сыра: он нейтрализует кислоты, образующиеся в зубном налете, и очищает эмаль от сахара. Огурцы, яблоки и морковь в сыром виде работают подобно зубной щетке — стимулируют десны и очищают полость рта от частиц пищи и сахара. Шпинат, морковь, брокколи и помидоры благодаря содержанию бета-каротина и витамина С оказывают на зубы и десны оздоравливающее действие.

ВЕСЬ ЯЗЫК В ТРЕЩИНКАХ...

Если съем что-то кислое или острое, то становится больно. Как избавиться от этой боли?

Юлия, Барнаул

Скорее всего, у вас складчатый язык. Это врожденное изменение рисунка и размеров языка. Если во рту есть воспалительные процессы: кариес или воспаление десен, то в бороздках языка скапливаются болезнетворные бактерии и остатки пищи. Результат — воспаление слизистой оболочки языка и неприятные ощущения. Советуем обратиться за помощью к стоматологу.

И. Ф. Пензин, стоматолог, врач высшей категории

ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, АНГИНАХ, ФАРИНГИТАХ, КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН ПОЛОЩИТЕ РОТ И ГОРЛО ОТВАРОМ ЛИСТА ЕЖЕВИКИ.

Стихи наших читателей

ОДА РОЗЕ

О ты, воспетая поэтом,
Пьяна красой твоею я,
Не раз омытая слезою,
Весны прелестное дитя.
С тобою грация сравнима,
Что прелести своей верна,
Мне вторит сердце неустанно:
«Она красива, так нежна...»
И как завидую я, Боже,
Кому вторично жизнь дана,
Тому, кто волею небесной
Красой земною создана.
Увы! Придется быть покорным
Капризам осени всем нам,
Смотреть с унылою душою
Во след летящим лепесткам.
Дана нам радость на мгновенье,
Она необратима вновь,
Как мимолетно в жизни счастье
И как обманчива любовь!..

Белла Алборова, Алагир, РСО-Алания

В 50 лет носила очки плюс 3,5

А лет в 60 прочитала, что проращенная пшеница улучшает зрение. Попробовала, и через полгода зрение заметно улучшилось, а еще через полтора сняла очки. В свои 72 года «Айболит» читаю без очков, и теперь пшеница — мой первый завтрак на каждый день. Готовила пшеницу так: хорошо промывала 0,5 кг зерна, заливала водой, прикрыв салфеткой, чтобы не высох верхний слой, оставляла в эмалированной кастрюле на сутки при комнатной температуре. Проросшую за это время пшеницу 4-5 раз промывала, пропускала через мясорубку, раскладывала по 2 ст. ложки в целлофановые пакеты и убирала в морозилку. Этого количества хватало на 5-6 завтраков. Утром порцию пшеницы заливала 1 стаканом молока, держала на огне до кипения, добавляла мед или сахар (можно без них) и ела. Минут через 30 можно съесть что-то посытнее.

И. П. Борисевич, Новосибирск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

БОЛЬШАЯ ЧИСТКА: лён — для кишечника, овёс — от токсинов

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ НУЖНО НАЧИНАТЬ С КИШЕЧНИКА, ЗАТЕМ ПРИНИМАТЬСЯ ЗА ПЕЧЕНЬ.

Семя льна — для кишечника

Для чистки вам понадобятся 100 г льняного семени и 250 г льняного масла. Семя нужно перемолоть и высыпать в темную банку с маслом. Хорошо перемешайте полученную смесь и настаивайте при комнатной температуре 7 дней, периодически перемешивая. Через неделю начинайте принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-60 минут до еды. И так в течение 14 дней.

Питание в этот период должно быть вегетарианским, по крайней мере, обязательно исключите алкоголь, мучное и сладкое (разрешается только мед).

P. S. Масляный настой льняного семени можно и нужно применять при гастритах, особенно с повышенной кислотностью. Разрешается такая чистка и при холецистите. Однако при этом диагнозе пить смесь нужно не за полчаса до еды, а во время приема пищи. Если же у вас хронический панкреатит, гепатит или камни в желчном пузыре, пить масло нельзя — может быть обострение.

Свекла — для печени

Свеклу помойте, положите в кастрюлю и залейте 1 л воды. Нужно замерить этот уровень воды и запомнить. Потом долейте еще 2 л воды и варите на медленном огне, пока она не испарится до замеренного уровня (на это уйдет около 2 часов). Отваренную свеклу очистите, натрите на мелкой терке, добавьте в свекольный отвар, доведите до кипения и кипятите на медленном огне еще 20 минут. Затем процедите и разделите на 4 равные части. Принимайте по одной части каждые 4 часа. После каждой порции отвара надо лечь и положить на 20-30 минут на правый бок грелку.

P. S. Чтобы процедура прошла эффективно, в день чистки не ешьте никакой пищи животного происхождения, мучные и хлебобулочные изделия. Противопоказанием к чистке свеклой является желчнокаменная болезнь.

Овес — от токсинов

Одновременно почистить почки, печень и желудочно-кишечный тракт поможет овсяный отвар. Он удаляет токсины из крови и выводит их через кишечник. Причем действует так бережно, что может применяться даже при гастритах и колитах. Его особенно рекомендуют курильщикам, ведь овес выводит из организма еще и никотин.

Для приготовления отвара овес должен быть «живым». Чтобы это проверить, горсть зерен сначала нужно прорастить. Для этого между двумя слоями марли насыпьте овес и обильно смочите водой. Если через 2-3 суток появятся ростки — такое сырье годится. Стакан тщательно промытых зерен залейте 3 стаканами воды, доведите до кипения и 40 минут варите на медленном огне с чуть приоткрытой крышкой, постоянно помешивая. После остывания отвар процедите через двойную марлю и отожмите (по консистенции он должен напоминать кисель). Пейте его теплым 2 раза в день: утром натощак и вечером за 30 минут до еды. Курс — 10 дней. Храните в холодильнике.

P. S. Во время лечения овсяным отваром не рекомендуется есть соленую и острую пищу, пить алкоголь, включая пиво. Овсяное очищение противопоказано беременным и кормящим.

ПРИ ЛЮБОЙ ЧИСТКЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ УСПЕХА. ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ПОБОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ПЕЙТЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЕ СОКИ.

Рис — для суставов

Применять рис нужно лишь после того, как почистили кишечник и печень, иначе появится запор. Для очищения лучше всего подходит бурый рис, но можно взять и обычный круглый, добавив в него треть объема подсушенных отрубей. Приготовьте 4 стакана или небольшие стеклянные баночки. На каждой емкости желательно проставить номер. Приготовление риса займет 4 дня. Утром первого дня в первую баночку насыпьте 2-3 ст. ложки промытого риса, залейте его холодной водой и неплотно прикройте. На второй день рис из первой баночки промойте и залейте свежей водой. Во вторую насыпьте 2-3 ст. ложки свежего риса, залейте водой и поставьте рядом с первой. На третий день промойте рис из обеих банок, поменяйте воду, залейте третью баночку. На четвертый — промойте рис из первых трех банок и заполните четвертую. А утром пятого дня начинайте рисовую чистку. Сначала выпейте 1-2 стакана воды. Содержимое первой баночки промойте и минут 5 поварите в небольшом количестве воды. Съешьте рис без соли, сахара и масла. Больше ничего не употребляйте 4 часа. В опустевшую баночку засыпьте новую порцию риса и поставьте в конец очереди. Каждый день завтракайте рисом, меняя баночки. Процесс очистки должен занимать не меньше 2 недель.

При рисовой чистке выводятся соли калия. Поэтому ешьте курагу, изюм, инжир, печеный картофель.

P. S. Чтобы рисовое очищение было эффективным, важно хотя бы на этот срок ограничить себя в соленом, жирном и остром, отказаться от алкоголя, продуктов с искусственными добавками, рафинированным сахаром. Рисовые чистки не подходят диабетикам.

Лаврушка — против соли

Для очищения от солевых отложений, при болях в суставах, костях и мышцах эффективен лавровый лист. Подойдет он и для чистки почек, снижения отечности и давления. Также лаврушка помогает пищеварению, снижает уровень сахара в крови и повышает иммунитет. Для приготовления отвара залейте 10-15 листочков измельченной лаврушки 300 мл кипятка и подержите 5 минут на слабом огне. Только не закрывайте крышку — дайте улетучиться эфирным маслам, которые раздражают почки. Настаивайте 4 часа и пейте в течение дня маленькими глотками, лучше всего — по 1 ст. ложке через равные промежутки времени.

P. S. Такая чистка не рекомендуется при холецистите, панкреатите, желчнокаменной и язвенной болезни, при склонности к запорам. Также отвар лаврушки может возбудить сократительную активность матки, поэтому исключается при беременности.

З. В. Пятковская, терапевт, врач высшей категории

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА!

МОСКВА (495) 729-87-88, 621-7354, 777-6865, (499) 641-0642, 8-800-700-0995; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** (812) 323-12-12; **БАРНАУЛ** (3852) 60-06-20; **БЕЛОКУРИХА** (38577) 23-9-65, 22-499, 8-963-570-6390, 8-963-506-5757; **ВЛАДИВОСТОК** (4232) 69-80-06; **ГОРНО-АЛТАЙСК** (38822) 22-444; **ЖЕЛЕЗНОВОДСК** 8-962-413-1311; **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343) 372-52-09; **НОВОКУЗНЕЦК** (3843) 71-74-24; **НОВОСИБИРСК** (383) 284-46-28; **НОВОЧЕРКАССК** (8635) 22-89-69; **ОМСК** (3812) 64-87-11; **СОЧИ** (8622) 61-66-21; **УЛАН-УДЭ** (3012) 63-49-47; **КАЗАХСТАН: АЛМАТЫ** (727) 279-21-40, **АСТАНА** (7172) 61-70-71; **ПАВЛОДАР** 8-701-683-5025.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ! РАЗ И НАВСЕГДА!

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ВЕСА НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ СУБСТАНЦИЙ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ

НОВОПАН™ №1

ЗАЧЕМ НУЖНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС? ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ - РАДИ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ!

ПОПРОБУЙТЕ! У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я уже выписывала у Вас «Новопан №1». У меня вес был 90 кг при росте 165 см. Я плохо себя чувствовала. Мне было тяжело склоняться, болели суставы. Я пропила курс Вашего препарата, похудела на 7 кг и поняла, что он действительно действует. Выписываю еще. Спасибо.
Антонида Николаевна К., г. Заринск, Алтайский край

Реклама. ОГРН ООО ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072208017710
Товар сертифицирован. Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ96.Н05427

- Лишний вес мешает жить полной жизнью, развивает неуверенность в себе. Обостряются хронические заболевания, шалит сердце, мучает одышка... Вам это надо?
- Лишний вес – серьезная нагрузка на все внутренние органы. Если вы чувствуете, что вашему организму тяжело справляться с лишними килограммами, время действовать!
- Правильный вес - залог хорошего здоровья и долголетия. Принимайте НОВОПАН №1, и вы обязательно сбросите с себя лишний вес. Будьте стройными, красивыми и здоровыми!

ХУДЕЕМ ЛЕГКО И ПРОСТО: БЕЗ ЧУВСТВА ГОЛОДА И ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ

Заказывайте НОВОПАН №1 по специальной цене прямо сейчас! Круглосуточно на сайте: **www.pantoproject.ru** или **пантопроект.рф** Звоните по тел. **8 (3854) 32-68-28** в рабочие дни с 6 до 15 ч. (московское время).

Наш адрес: **ООО «ТК «Пантопроект», ул. Льва Толстого, 150, г. Бийск, Алтайский край, 659300.** БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА по России наложенным платежом*.

Рекомендованный начальный курс приема 1 флакон (100 капсул) **всего 585 руб.** Подробная инструкция по применению в каждом флаконе.

Специальное предложение действует до 21.12.2014 года.

«АЙБОЛИТ»
БЛАНК ЗАКАЗА
для читателей газеты

☐ Да, я хочу заказать НОВОПАН №1 - ___ фл. **ВСЕГО ЗА 585 руб.**, чтобы избавиться от лишнего веса и избавиться от проблем!

☐ Да, я хочу получить в посылке БЕСПЛАТНЫЙ каталог уникальной оздоровительной продукции пантового оленеводства!

Ф.И.О. _____

Почтовый адрес: _____

Контактный телефон _____

№ 21, 2014

* почтовый сбор за наложенный платеж составит 2% от суммы заказа, но не менее 50 руб.

Вы просили рассказать

Беременность во время лактации

Девять месяцев назад родила сына. Для контрацепции пользуюсь свечами, спираль ставить боюсь. Продолжаю кормить ребенка грудью. Месячных до сих пор нет. Смогу ли я забеременеть? Или, пока не начнутся месячные, могу не беспокоиться на этот счет?

Айшат, Чеченская Республика

Восстановление менструального цикла после родов зависит от того, кормит ли женщина ребенка грудью. Если лактации нет, то восстановление менструального цикла происходит через 1,5-2 месяца после родов. Если малыш находится только на грудном вскармливании, возобновление менструаций у большинства женщин происходит не сразу. Дело в том, что в условиях кормления ребенка грудью каждые 3-4 часа преобладает гормональный фон, при котором у женщины не может восстановиться циклическая работа яичников. В возрасте 6-8 месяцев малышей обычно начинают прикармливать, и промежутки между кормлениями увеличиваются. В этот период чаще всего происходит первая послеродовая менструация, восстанавливается способность к зачатию и наступлению беременности. Бывает и так, что менструальный цикл на фоне полноценной лактации восстанавливается через 1,5-2 месяца после родов.

Но иногда бывает и так, что у женщины мало молока, она кормит ребенка 1-2 раза в сутки. В этом случае нельзя успокаиваться, думая, что в период лактации не может наступить беременность. В каждом конкретном случае сложно прогнозировать, как будут развиваться события. Поэтому всем кормящим мамам надо использовать надежные методы контрацепции, если в ближайшие планы беременность не входит.

С. Б. Орлова, гинеколог, врач высшей категории

ЯРКАЯ ЖЕНЩИНА УБИВАЕТ СРАЗУ ТРЕХ ЗАЙЦЕВ: РАДУЕТ СЕБЯ, ВОСХИЩАЕТ МУЖЧИН И ПРИВОДИТ В БЕШЕНСТВО ПОДРУГ.

Для вас, мусью

Регулярное употребление в пищу бананов улучшает эрекцию и качество спермы. Это результат исследования сингапурских ученых. По их мнению, польза бананов для мужчин обусловлена высоким содержанием в банановой мякоти магния (он повышает подвижность сперматозоидов) и витаминов, стимулирующих работу половых желез. Ученые Сингапура рекомендуют всем мужчинам съедать хотя бы по одному банану в 3 дня. Это минимум для поддержания своей потенции в норме.

От простатита

Сам себе доктор

*** Ванночки с луковой шелухой.** Их используют при лечении простатита. Залейте 3 чайн. ложки шелухи 0,5 л воды, доведите до кипения, настаивайте 4 часа. Подогрейте, вылейте теплый настой в таз и сидите в нем до охлаждения настоя.

*** Травяной сбор.** Он рекомендуется при хроническом простатите. Смешайте в равных по весу частях листья березы, лещины обыкновенной и траву хвоща полевого. Залейте 4 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, держите в закрытой посуде на слабом огне 5-7 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.

*** Тыквенные семечки.** Пропустите через мясорубку 0,5 кг очищенных нежареных тыквенных семечек в зеленой пленке. Смешайте с 1 стаканом жидкого меда (не греть!). Хорошо перемешайте и быстро скатайте шарики размером чуть меньше грецкого ореха. С десяток положите в баночку, остальные храните на нижней полке холодильника. 1 раз в день натощак за 30 минут до еды нужно рассосать один шарик, и так — пока запас не закончится. Курс — 1 раз в год.

Полезно знать

«БРОДЯГА ЛЮБВИ, КАЗАНОВА...»

Женщины нередко западают на плохих парней. Если ваш избранник из таких, будьте бдительны. Именно любители женщин чаще всего страдают скрытыми половыми инфекциями, нередко — несколькими, а это самым пагубным образом сказывается на качестве спермы: инфекция убивает подвижные сперматозоиды, замедляет выработку новых. Если дело дошло до секса, помните о презервативе. Планируете детей? Перед зачатием обязателен визит обоих к врачу.

СТАРОСТЬ У МОЛОДЫХ

Все больше людей ведут себя как старики, даже молодые. Такой вывод сделали ученые, проведя масштабное исследование. Им лень заниматься с детьми, не хочется проводить с ними время, а необходимость гулять с собакой заранее вызывает усталость и утомление. Лень появляется даже в интимных отношениях: многие признаются, что после работы им хочется только спать, а не заниматься сексом. А это признак старости.

НЕТ ПРИЛИВОВ? СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Ученые из США обнаружили, что приливы при климаксе полезны. Оказалось, что женщины с подобными проблемами менее подвержены заболеваниям сердца и сосудов. Инфаркты миокарда и инсульты у них случаются гораздо реже. У женщин с сильными приливами на 50% снижается и риск рака молочной железы. Медики предполагают, что все дело — в гормональном фоне. Полное отсутствие приливов может говорить о застарелых нарушениях гормонального равновесия и здоровья в целом. Теперь врачи рекомендуют женщинам, у которых не было приливов во время климакса, с особым вниманием следить за здоровьем.

■ ДОСТОЙНО СЕРДЦА ЧЕЛОВЕКА ТО, ЧТО ЭРОТИЧНО, ЕСЛИ ОБ ЭТОМ МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ОНО — ЭТИЧНО.

Иоанн Павел II

■ НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ СТАТЬ БОЛЕЕ ЧУЖИМ, ЧЕМ ТОТ, КОГО ТЫ В ПРОШЛОМ ЛЮБИЛ...

Эрих Мария Ремарк

■ ВСЕ ВЛЮБЛЕННЫЕ КЛЯНУТСЯ ИСПОЛНИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОГУТ, И НЕ ИСПОЛНЯЮТ ДАЖЕ ВОЗМОЖНОГО.

Уильям Шекспир

■ КТО САМ НЕ ЛЮБИТ НИКОГО, ТОГО, МНЕ КАЖЕТСЯ, ТОЖЕ НИКТО НЕ ЛЮБИТ.

Демокрит

На приёме у уролога — *Авторитеты дают советы*

С одним яичком + детей не будет?

ОСМАТРИВАЯ СВОИ ГЕНИТАЛИИ, МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ДУМАТЬ НЕ ТОЛЬКО О РАЗМЕРАХ ПЕНИСА. НА ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

АДЕНОМА: А МОЖНО ТАБЛЕТКАМИ ОБОЙТИСЬ?

У меня обнаружили аденому, но я совершенно ее не чувствую. Предлагают оперироваться. Может, таблетками обойтись? Очень уж не хочется под нож...

Михаил, Пермь

Аденома предстательной железы не всегда создает проблему для здоровья. Лишь половина мужчин с аденомой испытывают симптомы, которые причиняют неудобства и заставляют обратиться к врачу. На сегодняшний день нет ни одного препарата, который бы полностью излечивал эту доброкачественную опухоль простаты. Но есть лекарства (в том числе растительного происхождения), которые уменьшают спазм и отек предстательной железы, а значит — и неприятные симптомы заболевания, иногда надолго. На помощь также могут прийти и такие неоперационные методы лечения, как СВЧ-гипертермия, во время которой предстательная железа нагревается до 70°С, благодаря чему разросшиеся железистые клетки простаты уменьшаются. Но эта процедура показана не всем и эффективна лишь на начальных стадиях заболевания.

От мужского бесплодия смешайте сок 3 лимонов, 200 г меда, 3 сырых желтка, 200 г коньяка и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЧУВСТВУЮ СЛАБУЮ БОЛЬ

Чувствую боль в яичках, очень слабую. Началось это два дня назад, никакого перевозбуждения не было. В последние два месяца никаких половых контактов без презерватива тоже не было. Опухоли нет. Что может быть причиной? Может, инфекция?

П., Калининград

Причиной болей в мошонке может быть не только инфекция, но и варикозное расширение вен семенного канатика или даже опухоль яичка. Надо обследоваться и определиться с видом инфекции.

ПОЯВИЛОСЬ КРАСНОЕ ПЯТНЫШКО...

На головке полового органа появилось красное пятнышко диаметром 1 мм, дискомфорта не доставляет. На крайней плоти есть покраснения (в двух местах) неправильной формы, похожие на натертую кожу. За месяц они не изменили размера и их не стало больше. Неприятного запаха не было. Что это может быть?

Борис, Чебоксары

Начните с обращения к венерологу и сдачи анализов крови на сифилис.

НАТЁРТОСТИ НА ЧЛЕНЕ...

Появляются натертости и трещины на члене после полового акта. Партнерша одна. Раньше такого не было. В чем причина?

А. Н., Сочи

Возможно, в изменениях микрофлоры влагалища партнерши. Причина может быть в молочнице, гарднереллезе, стрептококке группы В. Разобраться можно, только обследовав обоих.

О. Д. Бартенко, уролог, врач высшей категории

Апельсиновые рецепты из Испании

* Чтобы менструации проходили легче и без боли, апельсиновую кожуру от 5-6 не очень спелых плодов залейте 1,5 л воды и кипятите до тех пор, пока не останется всего 0,5 л жидкости. К отвару добавьте по вкусу мед или сахар, храните в холодильнике, принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день. Или измельчите корки апельсина и 1 ст. ложку этой массы залейте 1 стаканом кипятка. Поставьте на огонь и варите 5 минут, затем настаивайте еще 30 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

* При сильных запорах (и чтобы их не было) надо есть по 2-3 апельсина в день или выпивать свежий апельсиновый сок 2 раза в день утром, натощак, и вечером, перед сном.

* Для смягчения жесткой кожи на локтях протирайте их апельсиновым соком, смешанным пополам с растительным маслом.

К. Шереметова, Феодосия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Причина вульвита — инфекции

Многие гинекологические заболевания у девочек начинаются с воспаления наружных половых органов. У взрослых женщин они поражаются, когда инфекция попадает с выделениями из влагалища. Называется эта болезнь вульвитом, или воспалением вульвы.

ВОРОТА ДЛЯ ИНФЕКЦИИ

Воспаляться могут лобок, большие и малые половые губы, клитор, преддверие железы. Если процесс запустить, в него вовлекаются промежность и внутренняя поверхность бедер. Вульвит чаще встречается у детей и пожилых женщин. У взрослых женщин чаще возникает вульвовагинит — одновременное воспаление влагалища и наружных половых органов.

Причиной вульвита является инфекция — стафилококки, стрептококки, кишечная палочка, грибки рода Candida, трихомонады, гонококки, хламидии, вирусы, иногда даже возбудители туберкулеза. Возникновению вульвита способствуют эндокринные нарушения в организме (например, сахарный диабет, недостаточная функция яичников), нарушение обмена веществ и витаминного баланса, аллергические заболевания, несоблюдение личной гигиены. Наружные половые органы нередко воспаляются у тех женщин, которые носят тесное, постоянно раздражающее вульву белье, у зараженных острицами детей. Такой ребенок часто расчесывает половые органы, а это открывает ворота для внедрения инфекции.

От вульвита 1 ст. ложку цветков калины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

КАК ПРОТЕКАЕТ ВУЛЬВИТ?

Он может быть острым и хроническим. При острой форме заболевания появляются боль, зуд, жжение (они усиливаются при мочеиспускании и подмывании), покраснение, отечность, серозно-гнойные выделения, иногда даже язвочки. В области вульвы образуется налет. Поражается не только вульва, но и паховые складки, а нередко и внутренняя поверхность бедер. Внутренняя поверхность малых половых губ иногда зерниста из-за увеличения желез. Могут быть увеличены паховые лимфатические узлы.

При поражении вульвы кишечной палочкой выделения водянистые, желто-зеленые с неприятным запахом; при стафилококковом поражении — густые, желто-белые. Если причина — грибок, появляется белый налет. Хронический вульвит также сопровождается зудом, жжением, покраснением кожи в виде отдельных островков, иногда увеличиваются малые половые губы.

Для уточнения диагноза и выявления возбудителя инфекции обязательно проводится бактериоскопическое (окрашивают и смотрят под микроскопом мазок) и бактериологическое (посев выделений на питательные среды) исследования. У детей первого года жизни после перенесенного вульвита могут образоваться синехии (сращения) малых половых губ.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Избавиться от вульвита можно, лишь уточнив лабораторным путем, какой возбудитель вызвал воспаление. При вульвите, вызванном гонококками, грибками рода Candida, трихомонадами, хламидиями, микобактериями туберкулеза, проводят специальное лечение, воздействующее на конкретный микроорганизм. У детей вульвит чаще вызывают стафилококки, кишечная палочка, поэтому антибиотики назначаются в виде антибактериальных мазей, кремов. При остром вульвите ребенок нуждается в постельном режиме.

Если вульвит развивается на фоне аллергии, назначают антигистаминные средства, например «Супрастин», диету, исключающую наличие пищевых аллергенов, острых, соленых и мучных блюд, и назначают витамины, укрепляющие иммунитет. Если имеются эндокринные нарушения типа диабета или нарушение обмена веществ, лечат их.

В домашних условиях при вульвитах и вульвовагинитах рекомендуют ванны с отваром ромашки, календулы, череды, эвкалипта. Подмываться нужно 2-3 раза в день теплым розовым раствором марганцовки, настоем ромашки, 2-3%-ным раствором борной кислоты. Можно делать сидячие ванночки, примочки с раствором фурацилина, с настоями вышеперечисленных растений (менять несколько раз в день и оставлять на ночь).

На время лечения женщинам надо отказаться от половой жизни. Чтобы не допустить вульвита, надо соблюдать правила личной гигиены, лечить любые хронические заболевания, особенно обменно-эндокринные, а также воспалительные заболевания внутренних половых органов.

Ю. В. Деркач, гинеколог, врач высшей категории

Наступил климакс, и одолели меня болячки...

Но за 2 года научилась бороться с ними без лекарств.

* Заметила: любое дело помогает отвлечься от плохих мыслей и житейских проблем. Вяжу, читаю, разгадываю кроссворды, заучиваю молитвы. Вообще убедилась, что вера в Бога всегда поможет преодолеть невзгоды.

* Когда мучили приливы, пила настойку боярышника, которую готовила сама. Настаивала 1 стакан ягод на 0,5 л водки в течение 10 дней и принимала по 20-30 капель с водой 2 раза в день. Ежедневно выпиваю чашку горячей воды с ложкой меда и 1 чайн. ложкой сока лимона — так очищаю кровь.

* Для укрепления иммунитета и насыщения организма витаминами завариваю в термосе шиповник и рябину и пью на ночь с медом.

* Наливаю в ванну холодную воду по щиколотку и делаю в ней 109 шагов. После этого вытираю ноги насухо, надеваю теплые носки и хожу по комнате 2-3 минуты.

* Приучила себя к прогулкам на свежем воздухе.

Д. С. Костина, Саратовская обл.

Вылечила мастопатию и на операционный стол не попала

Мастопатия — коварное заболевание. Я столкнулась с этой проблемой 3 года назад. Стала искать какие-нибудь рецепты народной медицины. Оказалось, что есть очень простой и доступный способ избавления от мастопатии. Нужно прикладывать к воспаленному месту траву мокрицу. Нарвала этой травки, промыла и обсушила, а потом прикладывала к груди и закрепляла. Как завянет — меняла на свежую. Делала до выздоровления. Так я вылечила мастопатию и на операционный стол не попала. Летом свежей мокрицы полным-полно, так что спешите воспользоваться моим рецептом.

И. Н. Жихарева, Орловская обл.

А ребёнок потом...

Почему женщинам стало так трудно забеременеть? Потому что сейчас престижно сделать карьеру, купить квартиру, затем загородный дом и автомобиль получше. И только под 30 женщина начинает задумываться о ребенке.

Но репродуктивная система к 25 годам начинает «махать ручкой». Кроме того, все самое лучшее для зачатия время женщина пользуется контрацептивами. А если химические препараты принимать в течение многих лет, то яичники становятся ленивыми. И «запустить» их заново, чтобы они вырабатывали яйцеклетку, способную к зачатию, бывает не всегда легко. К тому же не зря ведь говорят, что зачатие ребенка — это таинство. К такому важному событию женщина готовится заранее. Думает о ребенке, начинает присматриваться к детским вещам в магазине, мечтает, как будет гулять с коляской. Когда женщина к интимным отношениям относится механически, беременность может не наступить. Просто потому, что в организме не происходит нужных изменений на уровне эмоций.

Для вас, мадам

■ ЕСЛИ В СУТКИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕ БОЛЕЕ 10 ПРИЛИВОВ — У ВАС ЛЕГКИЙ СИНДРОМ, 10-20 ПРИЛИВОВ — СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ, А ЕСЛИ БОЛЬШЕ 20 — ТЯЖЕЛЫЙ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ СИНДРОМ.

■ В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ ПРИНИМАЙТЕ ПО 17 КАПЕЛЬ БОЯРЫШНИКА, РАЗВЕДЕННЫХ В 1/2 СТАКАНА ВОДЫ, ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ. ОН УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ И УМЕНЬШАЕТ БОЛЬ.

Катастрофа в постели

Деликатная тема

ПРОИЗОШЕЛ НЕЗАЩИЩЕННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ? ЗАБУДЬТЕ О НАРОДНЫХ СРЕДСТВАХ, ПОСПЕШИТЕ К ВРАЧУ.

Посетите гинеколога в последующие 24 часа. Врач назначит оральные контрацептивы, которые обезвредят оплодотворенную яйцеклетку, и, как следствие, наступит прерывание беременности. Такой способ эффективен, если с момента незащищенного полового контакта прошло не более 72 часов. Существует и другой способ прервать беременность — поставить внутриматочную спираль. Ее используют, если после полового акта прошло не более 5 дней, но лучше на следующий день после близости. Процедуру проводит врач-гинеколог.

P. S. Молодым нерожавшим женщинам спираль лучше не ставить — это может вызвать развитие воспалительных заболеваний органов малого таза.

Купите в аптеке таблетку. Понятно, многие скорее добегут до аптеки, чем пойдут к гинекологу. Что нам может предложить фармацевт? «Постинор» — препарат старого поколения, содержащий высокую дозу гормона левоноргестрела, который мощно ударит по яичникам. Даже если принять одну-единственную таблетку, можно нарушить менструальный цикл вплоть до его прекращения. Препараты нового поколения — «Гинепристон» и «Эскапел» — более щадящие, так как содержат выверенную дозу гормона, подавляющего овуляцию и оплодотворение. Их можно принимать не позднее 72 часов после полового акта.

P. S. Все эти средства нельзя использовать постоянно, иначе нанесете вред репродуктивному здоровью. И еще: таблетки не защитят от половых инфекций, поэтому, если не уверены в партнере, всегда используйте презерватив.

Ю. В. Пинчук, гинеколог, врач I категории

ГЛИЦИН ФОРТЕ ЭВАЛАР
ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина — 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Акция! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 2000 рублей вы получаете в подарок Биоритм Поливитамины — полноценный комплекс витаминов и минералов с натуральными фруктами. Срок проведения акции — с 1 октября по 31 декабря 2014 г.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Хорошее средство от гайморита

Оно помогло моему 3-летнему сыну. Даже лечивший его врач был удивлен! Готовится оно так: смешайте 50 капель коньяка, 25 капель сока алоэ и 25 капель сока репчатого лука. Смесь слейте в темный пузырек и капайте по 1 капле в каждую ноздрю 1 раз в день.

О. Новикова, Орловская обл.

Операции удалось избежать

У моего сынишки часто воспалялись гланды. Врач сказал, что надо их удалять. Но одна медсестра посоветовала растолочь головку чеснока, залить с вечера 0,5 л кипяченой воды, настоять ночь, а утром прополоскать этим настоем горло. Кроме того, давать ребенку пить это снадобье по 1 ст. ложке в день. Мы лечились так около 2 недель, и операции удалось избежать.

О. Жихарева, Тамбовская обл.

Пусть ваши внучата тоже не болеют!

Когда мой внучок болеет, он, как все маленькие дети, лечится с большой неохотой. Поэтому готовлю ему свое вкусное лекарство. При бронхите и воспалении легких помогает такой отвар: мелко нарезаю луковицу и головку чеснока, заливаю 0,5 л молока и варю до мягкости. Когда остынет, добавляю 1 ст. ложку меда и даю внуку по 1 ст. ложке вместе с гущей 5-6 раз в день. А в качестве жаропонижающего у меня есть другое испытанное средство: смешиваю по 1 ст. ложке меда, натертых лука и яблока. Принимать надо до еды. Пусть ваши внучата тоже не болеют.

З. И. Гостева, Тверь

Рецепт от астмы для детей старше 5 лет

Пропустите через мясорубку 150 г корней хрена, выдавите в кашицу сок двух лимонов, перемешайте и уберите в холодильник. Давайте детям по 1/2 чайн. ложки утром натощак. Улучшение наступает уже через 3-4 дня приема. Но если у ребенка гастрит, повышенная кислотность желудочного сока или аллергия на цитрусовые, этот рецепт не подойдет.

И. Н. Мельникова, Пермский край

Извлекаем ресничку

В глазик попала ресничка или соринка? Ни в коем случае не позволяйте ребенку тереть его — можно повредить роговицу! Посадите малыша напротив света и попросите посмотреть вверх. Вымойте руки, но не вытирайте (а лучше — смочите после мытья чайной заваркой). Легким поглаживанием по поверхности века сместите соринку, чтобы ее было хорошо видно на конъюнктиве. Прикоснитесь к ней влажной подушечкой пальца — соринка приклеится, и вы без труда извлечете ее. Можно воспользоваться уголком чистого свежепроглаженного носового платка. Бинт брать не стоит — волокна жесткие!

ЛАПША из писем читателей

У меня до 16-й недели был жуткий токсикоз. Я купила промышленный респиратор, защитные очки для слесарных работ — и в бой, то бишь к плите. Наверное, со стороны зрелище еще то, но мне помогало!

Наталья, Мурманск

Сварила компот, а так как ягоды из него никто есть не будет, решила этот самый компот процедить. Поставила дуршлаг в раковину и слила туда компот. Потом минут пять стояла и думала, а что это я наделала: остались одни ягоды, которые никто не ест.

Лина А., Армавир

Правильно говорят в народе, что с бедой надо ночь переспать. Но я еще и женился.

Андрей, Московская обл.

Начали мы с полчашки, а потом уже и кашу на козьем молоке варили. Так и вылечили диатез...

У дочки в детстве была сильнейшая пищевая аллергия. Одно время мне казалось, что кормить ребенка нечем. Судите сами: ни молочных продуктов, ни красных фруктов и овощей, даже на курицу и яйца — и то аллергия. Дочка была как былинка. Ела плохо, в весе совсем не прибавляла. Врачи три года ничем не могли помочь. О нашей беде стало известно всему двору. И однажды две мамочки во дворе стали рассказывать о козьем молоке. Покупали они его у женщины, которая держала коз и привозила молоко на железнодорожную станцию. Мои сомнения по поводу аллергии они развеяли сразу, сказав, что козьим молоком как раз и лечат аллергию, в том числе и диатез. Я решила попробовать и стала покупать молоко. Дочка пила его с удовольствием, хотя в еде большая привереда. Начали мы с полчашки, а потом уже и кашу на козьем молоке варили.

И вот какие удивительные изменения стали происходить. Первое, что я заметила, — после перехода на козье молоко дочка стала лучше спать и прибавлять в весе. А потом обратила внимание на то, что у дочки перестал болеть и вздуваться животик. Наш доктор объяснила это тем, что козье молоко восстанавливает защитную микрофлору организма. А так как у дочки был дисбактериоз, то козье молоко нам очень помогло. Со временем прошла и аллергия. Даже зимой мой муж ездил за козьим молоком. И спустя 1,5 года после начала «козьего лечения» аллергия у дочки сошла на нет. У нас уже нет никаких ограничений в питании, но козье молоко продолжаем покупать. Сегодня дочка пьет примерно по 2 стакана в день.

А. Н. Шишкина, Саратовская обл.

Началась истерика...

НЕ НАДО НИ КРИЧАТЬ, НИ БИТЬ, НИ ДЕРГАТЬ МАЛЫША.

Многие родители чувствуют себя неудобно, когда ребенок громко кричит или плачет в общественном месте, требуя что-либо купить или не желая уходить из парка. В данной ситуации каждый родитель поступает по-своему. Кто-то начинает уговаривать ребенка, кто-то отвлекать, кто-то выполнять требования, а кто-то кричать или бить его. Самый главный враг в этой ситуации — нервозность родителей. Если вы сами начинаете нервничать и кричать вместе с ребенком, то ничего хорошего из этого не получится.

Чтобы остановить детскую истерику, надо дать себе установку на спокойствие. Не надо ни кричать, ни бить, ни дергать ребенка. Лучше всего заглянуть ему в глаза и спокойным и тихим голосом сказать, что вы очень любите его, что он самый замечательный ребенок и так далее. Если ребенок продолжает кричать и плакать, можно взять его на руки и, продолжив говорить ему хорошие слова, унести с места истерики. Только не надо в этот момент требовать от него поддержки разговора, пусть это будет ваш монолог.

Если же истерика случилась не на людях, а дома, то можно просто отойти от ребенка, уйти в другую комнату и заняться своими делами, не выпуская его из вида. Ребенок очень скоро успокоится. Правда, есть дети, которым нужны зрители, и они бегут за взрослыми и продолжают истерить. В этом случае наберитесь терпения и не обращайте на ребенка внимания.

Н. И. Панова, детский психолог

■ В ПЕРВЫЕ СУТКИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА У РЕБЕНКА ПОНИЖЕНА — 35,6°С.

■ НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ ОНА, НАОБОРОТ, ПОВЫШАЕТСЯ ДО 38 И ДАЖЕ 39°С. ТАК ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ РЕЗКО УСИЛИВШИЙСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

Малыш икает в животе

ОТ БЕСПОКОЙСТВА ЖЕНЩИНА НЕ СПИТ, А ТУТ ЕЩЕ ДОКТОР МОЖЕТ НАПУГАТЬ ГИПОКСИЕЙ (КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ ПЛОДА) ИЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО ТАКОГО НЕ БЫВАЕТ.

В последние два месяца беременности будущие мамы замечают, что ребенок икает у них в животе. Приступы этой икоты часто сильно пугают мам, ведь ребенок может икать чуть ли не целый час, причем не только днем, но и ночью. От беспокойства женщина не спит, а тут еще доктор может напугать гипоксией (кислородное голодание плода) или, того хуже, сообщить, что такого вообще не бывает.

Почему же ребенок икает в животе? Медики считают, что так малыш учится самостоятельно дышать и сосать грудь. Это как ползать перед тем, как начать ходить. Замечено: доношенный ребенок, икавший в животе у мамы, активно сосет грудь, а недоношенный этому не успевает обучиться. То же самое касается и дыхания. Ребенок учится дышать, при этом начинает работать диафрагма, в результате таких «упражнений» и появляется икота.

Ребенок начинает икать в утробе матери, если сверх меры заглатывает околоплодные воды и лишнее ему необходимо вывести. Если беременная женщина следит за своим питанием, то по ответной реакции ребенка она может определить, что ему нравится. Чаще всего даже недоношенные детки любят сладкое. Если мама поест сладостей, особенно на ночь, вкус околоплодных вод меняется, ребенок начинает их заглатывать и икать. Выходит, чтобы маме спокойно спать, не нужно на ночь есть сладкое.

Ребенок может икать в утробе матери от испуга. Его может испугать яркий свет или резкий звук. То, что не пугает взрослого человека, для плода может стать стрессом, ведь его нервная система еще не сформирована. Не зря беременных женщин предупреждают — меньше волнений, больше хороших эмоций.

Если ребенок сильно беспокоит будущую маму, икая несколько суток подряд, стоит обратить на это внимание врача. Возможно, плоду не хватает кислорода. Для постановки диагноза гипоксия нужно провести ряд исследований, к тому же икота не может быть ее единственным симптомом. Если плоду не хватает кислорода, он становится чрезмерно подвижным — это и является основным симптомом гипоксии.

По каким бы причинам ни икал младенец, для будущей мамы самое главное — не волноваться. Это естественный процесс, и большинство детей икают в утробе. Лучше погладьте живот, ласково поговорите со своим ребенком, скажите, как его любят и с нетерпением ждут. Это может отвлечь его, и он прекратит икать.

О. Н. Кречетова, гинеколог, врач I категории

■ СКОЛЬКО БЫ ИГРУШЕК У РЕБЕНКА НИ БЫЛО, ВСЕ РАВНО САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ — ПУЛЬТ, ТЕЛЕФОН И КАСТРЮЛИ.

■ УЧИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ КУШАТЬ ЛЕВОЙ РУКОЙ. ПОТОМ, СИДЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ОНИ СКАЖУТ ВАМ СПАСИБО.

■ ПЕРВЫЕ ТРИ КЛАССА В ШКОЛЕ — ЭТО СОРЕВНОВАНИЕ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ: КТО ЛУЧШЕ РИСУЕТ, ЛЕПИТ, КЛЕИТ...

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Научите ребёнка управлять эмоциями

МАЛЫШ СВОДИТ ВАС С УМА? ВОТ НЕСКОЛЬКО РАЗУМНЫХ СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗВИТЬ В ВАШИХ ДЕТЯХ САМЫЕ ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА.

1 Вы много раз просили кроху не трогать цветы, но почему же, как только вы выходите из дома, он бросается к ним и начинает их рвать?

Дети в возрасте до 1,5 года не способны на сознательное непослушание и еще не до конца понимают, что мысли и желания других людей могут отличаться от их собственных. Поэтому сделайте ваш дом и сад безопасным для ребенка, чтобы он мог спокойно передвигаться по ним, не слыша вечное «нет»! Если кроху привлекает что-то легко разрушаемое, что невозможно убрать, подумайте, как можно переключить его внимание на другой, не менее интересный объект.

Если бы дети не задавали так много вопросов, они никогда не узнали бы, как мало знают родители.

2 Кроха радостно качается на качелях в парке, и вдруг вы произносите ужасную для него фразу: «Милый, пора домой!» В одно мгновение разражается скандал. Посмотрите на ситуацию его глазами. Вы злитесь потому, что он хочет остаться в парке. Но разве хотеть остаться в парке — это плохо? Попробуйте сказать малышу: «Я понимаю, что ты сердишься, потому что хочешь остаться, а я зову тебя домой. Но нам действительно пора уходить». Затем осторожно, но уверенно снимаете ребенка и ведете в сторону дома. Помните, в этом возрасте действия значат больше, чем слова. Не поддавайтесь на эмоции крохи и не пытайтесь его уговаривать.

3 Вы общаетесь со знакомой мамой на детской площадке, как вдруг ваш малыш издает громкий победный крик. Вы оборачиваетесь и видите, как ваше полуторагодовалое чадо вцепилось в волосы другого малыша. Не стоит говорить ему, что делать так нельзя. Гораздо более эффективным будет мягко и спокойно разобраться с проблемой.

4 Вы установили правило: кроха должен помочь вам убрать свои игрушки, прежде чем вы почитаете ему сказку на ночь. Но часто вы слишком устаете, поэтому убираете игрушки сами, а ребенку говорите: «Ты плохо себя ведешь. Поэтому сегодня — никаких сказок на ночь». И тут начинается истерика.

Так ведут себя не только малыши, но и подростки. Если отступать от четких правил, у детей может возникнуть ложное чувство власти, но при этом они теряют чувство безопасности. Поэтому выберите несколько незыблемых семейных правил, которые должны соблюдаться всегда. Но необязательно устанавливать правила на все. Объясните ребенку правила и обязательно расскажите о последствиях их нарушения. Малыш должен ясно понимать причину и следствие. Например, если правило звучит, как «Не играй с едой», логическим следствием этого будет то, что вы заберете у него тарелку.

5 Ваш трехлетний сын подходит к старшей сестре, берет черный фломастер и перечеркивает жирной линией ее рисунок. Вы отбираете фломастер: «Сейчас же извинись!» Эта позиция неверна. Малыш может сказать «прости», но при этом ничего не почувствует. И чему он при этом научится? Поэтому целенаправленно задавайте ему вопросы: «Расскажи, что произошло? Что почувствовала твоя сестра? А что почувствовал ты? Как ты думаешь, что нужно сделать для того, чтобы исправить ситуацию?» Так вы научите малыша рассуждать и делать самостоятельные выводы. Основная задача родителей — научить детей не тому, что они должны думать, а как думать.

Н. Д. Воронина, психолог

Если ребенок будет часто слышать слово «нет», он перестанет его замечать, как люди, живущие близко от аэропорта, перестают замечать гул самолетов. Устанавливайте границы с помощью позитивных фраз. Например, вместо «Не поливай игрушки из лейки» скажите: «Давай польем цветы!» Тем самым вы дадите ребенку понять, что он может вести себя хорошо. Если кроха не будет слышать от вас слово «нет» часто, он и сам будет пользоваться им реже. Давайте детям понять, когда они поступают хорошо. Всегда отмечайте хорошие поступки! Но знайте меру: хвалить каждые пять минут — тоже не вариант.

Знаете ли вы, что...

СПОРТЗАЛ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

В Японии стали популярными фитнес-клубы для детей от 6 недель. В Токио уже открыты 5 спортзалов для младенцев. С ними проводят укрепляющую гимнастику, упражнения на гибкость и внимательность, причем под специальную музыку. Детей старше 3 лет приучают к более сложным упражнениям, которые подаются в виде игры с меняющимся ритмом. Занятия с 5 лет можно назвать полноценным фитнесом с элементами танцев, айкидо и карате.

ПРОГУЛЬЩИКАМИ ЗАЙМУТСЯ ПОЛИЦЕЙСКИЕ

Учителя омских школ теперь обязаны сообщать об учениках-прогульщиках в полицию. По мнению чиновников, это сократит число преступлений подростков и обезопасит их самих. Классные руководители ежедневно отмечают детей на первом уроке. Если в течение часа ребенок не появится в школе, последует звонок родителям. Если те тоже не знают, где их чадо, прогульщиком занимаются полицейские.

Угадайте зашифрованные названия 7 городов России и получите

5 000 000 РУБЛЕЙ!*

у	н	ю	л	в	е	х	о	б	я
е	о	в	ы	г	с	а	м	ы	к
с	в	п	е	р	м	ь	с	й	у
а	г	ф	и	о	л	а	к	ц	ф
ш	о	у	б	с	а	м	а	р	а
а	р	е	с	т	ч	о	з	ю	д
в	о	л	г	о	г	р	а	д	о
ч	д	п	и	в	к	с	н	ъ	м
я	а	н	л	о	п	к	ь	а	к

*ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ.**

На правах рекламы.

18+

Более 700 000 рублей за каждый угаданный город!*

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по вертикали и горизонтали.

Действительно до 18:00 29.10.2014!*

Сообщите угаданные названия городов по телефону.

Звоните прямо сейчас по БЕСПЛАТНОЙ линии

8-800-100-00-36

Код акции: 03.6032.68.12.1

**ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 01.10.14 ПО 30.11.14 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 5 000 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОЗВОНИТЬ И СООБЩИТЬ ЗАШИФРОВАННЫЕ НАЗВАНИЯ 7 ГОРОДОВ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛОТЕРЕЙНЫМ БИЛЕТОМ. ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.11.14 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 5 000 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 17.11.14. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫЕ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ БУДЕТ ВЫПЛАЧЕН ГЛАВНОМУ ПОБЕДИТЕЛЮ В ТЕЧЕНИЕ 48 ЧАСОВ ПОСЛЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИМ СОГЛАСИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА. С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЕЙ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАГРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИМИ И ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

Тест-диагностика

Идёте ли вы по жизни смеясь?

1. Как вы относитесь к розыгрышам?
а) обожаете — 1; б) хорошо, если смеются не над вами — 2; в) считаете их детской забавой — 3.

2. Если незнакомый человек вам улыбнется на улице, вы:
а) никак не отреагируете — 2; б) улыбнетесь в ответ — 1; в) решите, что у вас «вся спина белая» — 3.

3. Вас пригласили на новогоднюю вечеринку, главное условие которой — быть в карнавальном костюме. Пойдете?
а) вероятно, согласитесь — 1; б) подумаете — 2; в) скорее, откажетесь — 3.

4. Любите ли вы подарки?
а) дарить — 2; б) получать — 3; в) вы сами подарок — 1.

5. Закончите фразу: «Смех без причины — это...»
а) смех влюбленного — 2; б) признак дурачины — 3; в) просто на душе очень хорошо — 1.

6. Вы с компанией на природе, а погода безнадежно испортилась... Какая из песен в этот момент созвучна вашему настроению?
а) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной» — 1; б) «У природы нет плохой погоды» — 2; в) «Ромашки спрятались, поникли лютики» — 3.

7. Верите ли вы, что желания, загаданные под бой курантов, исполняются?
а) разумеется да — 1; б) может быть — 2; в)ох уж эти сказочники... — 3.

8. Какое из изречений вам близко?
а) «Смех — кратчайшее расстояние между людьми» — 1; б) «Я тороплюсь смеяться надо всем из опасения заплакать» — 2; в) «Можно забыть того, с кем веселился, но никогда не забыть того, с кем вместе грустил» — 3.

9. Часто ли покупаете близким и друзьям в подарок забавные безделушки?
а) нет — 3; б) да, очень — 1; в) иногда — 2.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Суммируйте баллы и подведите итоги.

10-16 баллов. Вы умеете веселиться, цените искренний смех.

17-23 балла. Вы человек с чувством юмора. Но иногда вам бывает трудно расслабиться в большой компании, а невинные шутки в ваш адрес вызывают неприятные эмоции. Причина — боязнь показаться смешным. Держитесь увереннее и всегда оставайтесь самим собой, ведь смешным человек становится, когда пытается выглядеть не тем, кто он есть. Чаще улыбайтесь!

24-30 баллов. Проще смотрите на жизнь. Не позволяйте мелочам тревожить вас! А если вдруг появляются какие-то, пусть и серьезные, трудности, посмейтесь над ними, и они перестанут казаться неразрешимыми.

«РУКИ В БРЮКИ» — ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЕЗДЕЛЬНИК. ЭТО, НАПРИМЕР, ВОР В ТРАНСПОРТЕ ИЛИ ЖЕНА НОЧЬЮ ПОСЛЕ ПОЛУЧКИ .

Для вас, мадам

Уборка дома благоприятно воздействует на психику женщины и даже способна избавить ее от депрессии, установили британские ученые. В ходе исследований выяснилось, что женщины, которые интенсивно поддерживали чистоту и уют в доме, страдали психическими нарушениями на 20% реже тех, кто не выполнял никаких обязанностей. При этом для стабильного результата домашним делам надо уделять не менее 20 минут в день и двигаться в быстром темпе, чтобы чувствовалась физическая нагрузка.

ИЗНОСИЛА ЧУДО–МОЛОДОСТЬ СВОЮ

Не зови меня красивой —
Не поверю все равно.
Я, как платье, износила
То, что Богом мне дано.
Износила детство, юность,
Чудо-молодость свою,
Только кудри так же вьются,
Только слезы так же лью.
Мы не вечные на свете,
Жизнь проходит, как пожар,
Был и ты, мой друг,
в расцвете,
Стал и ты немножко стар.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Ей-богу, правда! *Старость в радость*

Бабушки накачивают мускулы

НЕДАВНО В ПЕТЕРБУРГЕ ДВЕ СТАРУШКИ СЕРЬЕЗНО ПОКОЛОТИЛИ НАРКОМАНОВ, НАПАВШИХ НА НИХ ВОЗЛЕ СБЕРКАССЫ В ДЕНЬ ВЫДАЧИ ПЕНСИИ.

Одна бабуля, ей за 70, вывихнула нападавшему руку, а вторая била налетчиков... нунчаками — это две крепкие палки, скрепленные цепью. Пенсионерки уже несколько лет занимаются восточными единоборствами в Центре реабилитации инвалидов Фрунзенского района и в ближайшее время будут сдавать нормативы зеленого и оранжевого поясов.

На занятиях старушки отрабатывают упражнения с деревянными ножами, бодро отжимаются от пола. Сложно поверить, но самой младшей спортсменке из необычной группы 64 года.

Рукопашный бой и айкидо — это не только удары и броски, но и дыхательная гимнастика, и упражнения на мышечный тонус. А они нужны в любом возрасте и ничего, кроме пользы, от них нет!

— Это точно, — говорит 72-летняя Вероника Петровна Михайлова. — Как многие мои ровесники, я страдала гипертонией и пила таблетки. Недавно отказалась от них. Простые дыхательные упражнения позволяют держать себя в прекрасной форме. Всего полчаса на коврике в день — и я замечательно себя чувствую. Домой на 4-й этаж ездить на лифте перестала — поднимаюсь по лестнице без всякой одышки!

От тренировок сплошная польза. Тренер учит старушек правильно падать. Многие пожилые люди зимой боятся выходить из дома: скользко, гололед. Перелом шейки бедра после 70 лет — это почти смертный приговор. А бабулям из Петербурга хоть бы что!

Жаль, но пенсионеров-мужчин в тренажерном зале пока нет.

Наслаждайтесь моментом!

Кое-что об умении жить

ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ ЗАВИСИТ НЕ СТОЛЬКО ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ЖИЗНИ, СКОЛЬКО ОТ ТОГО, ЧТО ВНУТРИ НАС. КАК НАЙТИ СЧАСТЬЕ ВНУТРИ СЕБЯ?

1 **Порой кажется, что жизнь проходит мимо вас.** Вы чувствуете, что она не удалась... и забываете, что однажды из миллиардов сперматозоидов достиг цели один-единственный. Он оказался впереди всех! Когда опускаются руки, вспоминайте всех этих сперматозоидов-неудачников, которые погибли ради того, чтобы вы сегодня жили. Вселенная выбрала именно вас для этой игры.

2 **Не мечтайте о чем-то далеком, научитесь любить то, что вы имеете.** Не мечтать о Париже, а просто в нем жить. Гулять по нему, лежа на собственном диване в том же Ростове, и улыбаться собственным мечтам.

3 **Делайте то, что вам нравится.** И делайте это чаще. Если не хватает времени, меньше смотрите дурацкий телевизор. Не ищите любовь всей жизни. Вы найдете ее, как только начнете со всей страстью и вдохновением делать то, что любите. Перестаньте слишком много анализировать, жизнь гораздо проще!

4 **Изменяли? Изменяйте!** И продолжайте изменять свою жизнь в лучшую сторону. Главное, что вы живете, все остальное — счастье, любовь, успех, неудача, сытость, радость, рыдания — всего лишь кирпичи гигантского строения. Поэтому вы должны быть упоительно счастливы, даже когда отчаянно несчастны.

5 **Этот год. Этот день. Эта минута. Как вдох и выдох.** Первый и последний раз. Первый и последний раз. Первый и последний раз. Первый и последний раз... В этот момент что-то в вашей жизни происходит в первый и последний раз. Насладитесь моментом!

О. П. Антонюк, психолог

Такой случай!

ВСЕГДА ХОРОШО!

Идем с коллегой с работы. Видим — в траве мужчина лежит. Решили подойти: вроде на алкаша не похож. Подошли, наклонились — дышит. Я ему: «Мужчина, вам плохо?» Мужчина открыл мутный глаз и прохрипел: «Девочка, мне всегда хорошо».

Ирина, Ростовская обл.

ЗАВЕДИТЕ ЛЮБОВНИЦУ–ЭСТОНКУ

Живу в Эстонии уже 37 лет, а язык до сих пор хорошо не знаю. Семь раз учился на курсах и сдавал экзамен. И каждый раз мне дамы-экзаменаторы говорили: «Плохо! Чтобы выучить эстонский язык, надо завести любовницу-эстонку и перед сном говорить по-эстонски». Последний раз я ответил им, что если перед сексом поговорю по-эстонски, то секс мне уже не понадобится. Меня не поняли...

Андрей, Таллин

Знаете ли вы, что...

* Благодаря напряжению мышц языка за один поцелуй организм сжигает 25 ккал, и ровно столько же их сгорает за час непрерывного монолога!

* За 30 секунд женский язык произносит 80 слов, а мужской — только 50.

* Кончик языка отвечает за гортань, корень (задняя часть) — за прямую кишку, а все остальное помещается между ними. Удаляя налет с поверхности языка и попутно массируя его, вы улучшаете работу желудка, кишечника, печени, селезенки и предотвращаете сердечные недуги.

* На языке сосредоточено около 10 тысяч вкусовых рецепторов — больше всего на кончике, боковых поверхностях и у основания (корня).

* У детей вкусовые рецепторы развиты намного лучше, чем у взрослых, потому они так привередливы в еде.

Наверное, за спасение Алого Бог подарил мне безболезненную старость, душевную благодать и спокойствие

Задержавшись у друзей, я спешил домой. Было морозно, дул порывистый ветер, хотелось поскорее в тепло. Издали заметил на крыльце подъезда что-то темное — то ли человека, то ли собаку. Приблизившись, увидел большую овчарку. Она сидела, сжавшись в комок, и тихо поскуливала. Шерсть ее превратилась в сплошной покров из маленьких сосулек. Решив пустить ее в подъезд погреться, я открыл дверь и, придерживая, ждал, когда пес войдет. Он медленно поднялся и зашел в подъезд. При свете я увидел, насколько животное было измучено и, видимо, голодно. Но как же поразили меня глаза собаки! В них было столько боли и невыразимой тоски. Как будто невидимая сила заставила меня открыть дверь квартиры и почти втолкнуть пса в прихожую. Когда он оказался в тепле, последние силы покинули его и, завалившись на бок, он перегородил узкую прихожую. Я разогрел суп, поставил перед ним миску. Он поднялся и через минуту все съел. Разомлев от еды и тепла, он моментально уснул.

Я глядел на неожиданного гостя, размышляя, как долго он был на морозе и как могло случиться, что оказался без хозяина. Лишь на другой день нашел ответы на эти вопросы. На теле пса были две большие раны. Наверное, они причиняли ему боль.

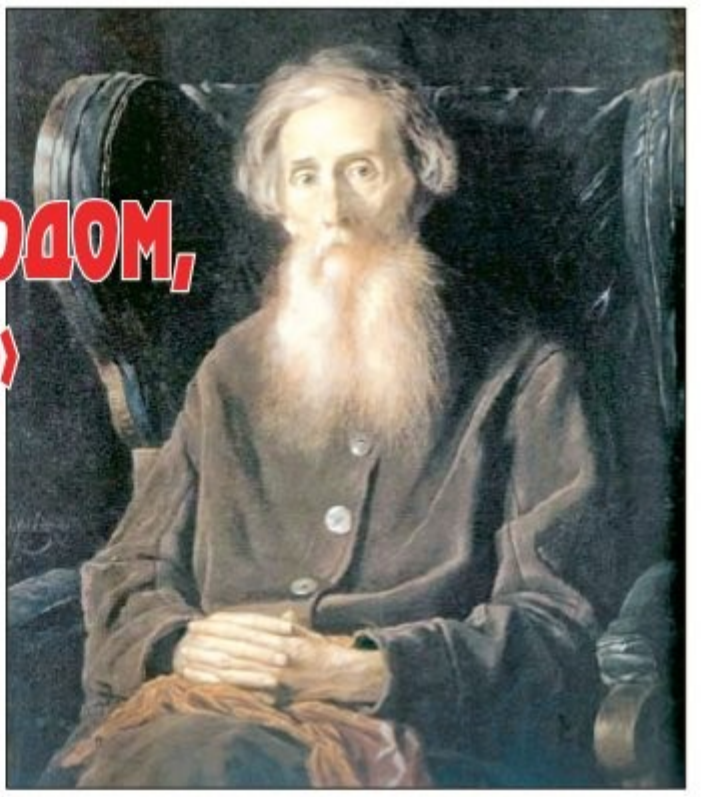
У меня не хватило сил выгнать его. До сих пор мы вместе, и я не представляю жизни без Алого (так я назвал пса). Сначала пробовал угадать, как его звали раньше, — произносил разные клички, при этом следил за ушами. Пес среагировал на кличку Рекс. Когда громко произнес: «Рекс, ко мне!» — собака заскулила и начала метаться по комнате в надежде найти уголок, где спрятаться. Поэтому я решил все-таки назвать его по-другому. Когда через месяц я залечил его раны (вместе с ними пес как будто расстался с тяжелым прошлым), отмыл и откормил, он стал таким красавцем, что ни один ребенок не мог пройти мимо.

Наверное, за его спасение Бог подарил мне безболезненную старость, душевную благодать и спокойствие.

И. В. Ганич, Н. Новгород

ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ ДАЛЬ, хирург-окулист, составитель «Толкового словаря живаго великорускаго языка»:

«Кто наедается одним блюдом, реже нуждается во враче»



«Толковый словарь» — главное детище Даля. Но мало кто знает, что всю жизнь Владимир Иванович проработал хирургом-окулистом. За его плечами более сорока операций по удалению катаракты, он защитил докторскую диссертацию «Об успешном методе трепанации черепа и о скрытом изъязвлении почек», дружил с Пироговым, ухаживал за умирающим Пушкиным... Кроме того, Владимир Иванович владел левой рукой так же уверенно, как и правой. Этот навык особенно пригодился за операционным столом. А еще Даль знал 12 языков, понимал тюркские говоры и написал много книг о медицине и традициях славян. Приводим отрывки некоторых записей.

О ПРИЧУДАХ РУССКОГО НАРОДА

Некоторые поверья о порче и сглазе имеют здравый смысл. Например, наши предки знали, что новорожденного нужно первое время держать в тепле, оберегать от простуды, ведь организм не окреп и еще учится дышать. Но не каждый человек станет следовать разумному совету. Авось и небось — у нас великое дело. А вот мистики боимся... Что же сделали мудрые старики? Придумали примету: ребенка до шести недель нельзя выносить из дома и показывать посторонним, а то сглазят.

Говорят, если кровь течет из носа, нужно дать ей покапать сквозь дужку замкнутого висячего замка. Кровотечение и правда останавливается, а причина в том, что эта процедура успокаивает человека, дав забаву в руку, заставляет спокойно посидеть.

Некоторые народные советы от зубной боли тоже эффективны. Например, легонько стиснуть зубами два корня дикой земляники и подержать некоторое время. Это однообразное напряжение действительно принесет скорое облегчение.

О КУМЫСЕ

Кумыс особенно полезен при хронических болезнях легких, бронхов и гортани. Например, киргизы очень редко страдают пневмонией, старческой астмой и грудной водянкой в преклонном возрасте, потому что часто его пьют. Никогда не встречал среди этих людей больных чахоткой (туберкулезом). Не хочу утверждать, что кумыс лечит истощение и выраженную чахотку, но если эти недуги только обозначились, он мог бы остановить их развитие. Для этого надо пить его хотя бы каждое лето.

> «КИРГИЗЫ ЛЮБЯТ КУМЫС, ПОЭТОМУ РЕДКО БОЛЕЮТ ТУБЕРКУЛЕЗОМ, ПНЕВМОНИЕЙ, СТАРЧЕСКОЙ АСТМОЙ И ГРУДНОЙ ВОДЯНКОЙ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ».

ПРО ГОМЕОПАТИЮ

Летом 1836 года ко мне обратился старшина Оренбургского войска, жалуясь на зрение. Все видел как в дыму, очки не помогали. На тот момент я сделал больше 30 операций по поводу катаракты, посещал глазные больницы и имел хороший опыт в этой области медицины. Отмечаю это, чтобы читатель не возразил: «Это были не катаракты, ты ошибся!» Осмотр показал, что у больного в обоих глазах хрусталики начали затемняться (особенно в середине). Человек не мог читать, но приступать к операции было рано. Чтобы успокоить пациента, дал ему несколько гомеопатических порошков, не ожидая от них помощи. Каково было мое изумление, когда зрение начало поправляться! Недель через 8 или 9 оно практически восстановилось, в хрусталиках не осталось тусклости! Сказка, не правда ли?.. Нисколько не удивлюсь вашему неверию. Однако же мне удалось испытать это средство еще четыре раза при начальной катаракте, когда пациент мог узнать знакомого, только присматриваясь вблизи. Во всех четырех случаях гомеопатический порошок оказался эффективным. Один пациент рассказывал: «Когда принял порошок, немного испугался. Потемнело в глазах, стал видеть хуже прежнего. Однако же, благодаря Богу, со дня на день становилось лучше. Месяца через два глаза очистились, осталась лишь малость тумана».

Картина «А.С. Пушкин и В.И. Даль в виде святых Косьмы и Домиана»

ПРО ДОМОВЫХ

Робким людям и невеждам домовой мерещится всюду — в любом ночном стуке или скрипе, а находчивые люди этим только пользуются. Например, чтобы выжить из дома постояльца или соседа, плутоватый хозяин топочет на чердаке ночи напролет и часто достигает цели! Про домовых много поверий. Говорят, чтобы увидеть этого старичка, нужно скатать большую свечу, отстоять с ней службу в Страстную пятницу, а в субботу и в воскресенье — заутреню (утреннее богослужение до рассвета). В Светлое воскресенье между заутреней и обедней с этой зажженной свечой идите домой в хлев или коровник. Там увидите дедушку, который сидит, притаившись в углу, и не смеет тронуться с места. Можно с ним поговорить.

О ВРАЧЕБНЫХ ПРИНЦИПАХ

С больными, особенно с мужчинами, всегда обращаюсь честно, открыто. Иногда позволяю себе обманывать причудливых беременных женщин и избалованных детей ради их же блага. У меня есть врачебный принцип: прописываю как можно меньше лекарств, если вижу, что организм может справиться сам. Не устаю восхищаться матерью-природой, которая побеждает хворь, несмотря на погрешности работы медика и образа жизни больного. А еще уверен: кто наедается досыта одним блюдом, днем работает, а ночью спит, реже нуждается во враче.

ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ СОВРЕМЕННИКОВ

Отец Даля был врачом, поэтому Владимир Иванович (1801-1872 гг.) с детства увлекался медициной. В 27 лет он досрочно окончил медицинский факультет: началась Русско-турецкая война, в армии требовались медики. Учитывая незаурядные способности Даля, профессура разрешила ему досрочно защитить докторскую диссертацию «Об успешном методе трепанации черепа и о скрытом изъязвлении почек». Работать на поле боя приходилось много. Вот что Даль вспоминал: «Видел тысячу раненых, которыми покрылось поле. На первую ночь им ложем служила мать — сырая земля, а кровом небо... Резал, перевязывал, вынимал пули с хвостиками, мотался взад и вперед, пока совершенное изнеможение не распростерло меня среди ночи рядом со страдальцами. Почти все товарищи сложили побежденные, усталые кости в этом походе». В 31 год Даль вернулся в Санкт-Петербург, где работал ординатором в Военно-сухопутном госпитале и морском лазарете. Специализировался в хирургии, но особенно интересовался офтальмологией: «Глазные болезни и операции всегда были моей любимою и избранною частию в области врачебного искусства».

С дочерьми и второй женой Екатериной

Работая в медицине, Даль не оставлял литературное творчество. Под псевдонимом Луганский он публиковал литературные сочинения, медицинские статьи. Даль часто писал о вреде народной медицины, если ей следовать слепо. Особенно не советовал это делать при глазных болезнях, так как «не одна пара годных глаз была загублена втиранием купороса и даже толченого стекла».

Первые публикации приносили В. И. Далю не только известность, но и проблемы: то в тексте видели насмешку над правительством, то неприятели делали доносы. Оставив медицину и став управляющим удельной конторы, он часто бродил по деревням и общался с селянами, записывая поверья, приметы и поговорки. Всегда имел при себе саквояж с инструментами и лекарствами: накладывал повязки, рвал зубы, вскрывал нарывы, лечил детей от жара, помогал измученным лихорадкой... Многие просили: «Мы-то что?! Не дай, благодетель, погибнуть коровенке!» Приходилось быть и ветеринаром.

ДРУЖИЛ С ПУШКИНЫМ

Давно мечтая завести дружбу с Пушкиным, Даль не стал ждать, когда их познакомят общие приятели. После изъятия из продажи его книги сказок Владимир Иванович решил подарить один из оставшихся экземпляров Пушкину и поехал представляться ему сам. Поэт очень обрадовался подарку и в ответ подарил Владимиру Ивановичу рукописный вариант новой сказки «О попе и работнике его Балде» с автографом «Твоя отъ твоихъ!». Так началось их знакомство.

> О ВРЕДЕ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, ЕСЛИ ЕЙ СЛЕДОВАТЬ СЛЕПО: «НЕ ОДНА ПАРА ГОДНЫХ ГЛАЗ БЫЛА ЗАГУБЛЕНА ВТИРАНИЕМ КУПОРОСА И ДАЖЕ ТОЛЧЕНОГО СТЕКЛА».

Даль путешествовал с поэтом по местам пугачевского восстания, когда Пушкин готовился писать «Капитанскую дочку»: автору было важно учесть в сюжете исторические факты. Вот что Даль вспоминал: «Пушкин слушал все о восстании и хохотал от души следующей истории: «Захватив очередное село, Пугач ворвался в церковь, где собрался испуганный народ. Люди расступились в страхе, начали кланяться, падать ниц. Приняв важный вид, Пугач прошел прямо в алтарь, сел на церковный престол и сказал: «Как я давно не сидел на престоле!» В своем мужицком невежестве он воображал, что престол церковный есть царское седалище! Пушкин назвал его за это свиньей и долго смеялся...»

Далю суждено было оказаться рядом в последние часы жизни Пушкина. Узнав о дуэли, он поспешил в дом на набережной Мойки и уже не покидал его до кончины Александра Сергеевича. Даль не только дружески поддерживал поэта, но и давал лекарства, прикладывал лед к голове, ставил припарки, пиявок. На вопрос Пушкина: «Скажи правду, скоро я умру?» — Даль отвечал: «Мы за тебя надеемся еще, право, надеемся!» Когда остальные говорили, что конец неизбежен, Даль понимал, что больного и родных надо утешить. Нужно было внушить главный принцип: dum spiro, spero (пока дышу, надеюсь). Позже сын Даля Лев Владимирович написал картину «А.С. Пушкин и В.И. Даль в виде святых Косьмы и Домиана». Эти христианские братья-великомученики погибли от злобы и зависти окружающих. Художник хотел лишь подчеркнуть духовную близость Пушкина и Даля, иконой это изображение, конечно, считать нельзя.

ВТОРУЮ ЖЕНУ ВЫБРАЛА МАМА...

В молодости Даль женился по любви на невысокой брюнетке Юлии Андре, с которой был счастлив много лет. Но потом случилась беда... Врачом Даль был хорошим, но чем именно заболела его жена, так и не успел определить. Не помогли ей и три оренбургских медика: Юлия сгорела за несколько дней, когда губернатор отправил Даля в командировку.

Второй раз Владимир Иванович женился лишь ради того, чтобы у его детей — Юлии и Льва — была мать. Когда Далю было 39 лет, пациент познакомил его со своей 20-летней дочерью. Катерина влюбилась сразу, а Владимир Иванович еще долго присматривался к ней и другим невестам, пока мать не настояла на этой девушке. Молодая жена ревновала к кому только можно: городским дамам, матери, детям от первого брака. Это была вечно хворающая, придирчивая и вздорная жена. Но со временем тоже стала любимой, родила нескольких дочек.

Прошу помощи

УДАЛИЛИ ЩИТОВИДКУ, ТЕПЕРЬ НЕ МОГУ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Мне в 2009 году удалили щитовидную железу (были узлы), оставили от нее третью часть. Назначили пить «Эутирокс», чтобы не появлялись новые узлы. У него есть побочное действие — я поправилась на 25 кг и сбросить их до сих пор не могу. Но это не самое страшное. Забеременеть тоже не удается, а еще не знаю, как справиться со страшной нервозностью. В платной поликлинике ничем не помогли, а участковый эндокринолог вообще не понимает, что со мной делать. У кого такие же проблемы со здоровьем? Расскажите, как справляетесь? Мне 26 лет, уже 5 лет как в аду! Помогите!

А. А. Синепольская, Свердловская обл.

Часто нервничаете? Залейте 3 ст. ложки ягод боярышника 1,5 стакана кипятка, настаивайте полчаса и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

НА ЛАДОШКАХ У РЕБЁНКА ПОЯВИЛИСЬ ПРЫЩИКИ КАК ПРИ ВЕТРЯНКЕ

Моей дочке 3,5 годика. Однажды у нее заболело горло и поднялась температура до 37,7. Я поила малышку водой, пшикала «Тантум верде» и давала рассасывать «Лизобакт». Через два дня дочка чувствовала себя уже хорошо, и я отвезла ее к свекрови на дачу. Но на следующий день бабушка позвонила и сказала, что на ладошках у ребенка появились прыщики как при ветрянке, но эту напасть мы уже перенесли. К дерматологу не пошли. Прыщики мазали йодом, и постепенно они сошли. Вдруг это была какая-то серьезная болезнь, которая нам потом аукнется? У кого-нибудь в семье случалось похожее? Расскажите, стоит ли нам беспокоиться?

И. И. Округина, Алтайский край

ЖИВУ С НЕВРИТОМ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Мне 20 лет. Вот уже четвертый год живу с невритом лицевого нерва — искажена правая сторона лица. Заболел в 16 лет. Первые симптомы заметил после долгой прогулки в ветреную погоду. Еще на улице почувствовал слабое подергивание носа, а на следующий день щека онемела... К сожалению, к доктору пошел не сразу. Думал, растирки и прогревания помогут. Теперь врачи говорят, что упущено время, когда можно было что-то исправить. Диагностировали атрофию мышц... Кто с этим столкнулся, откликнитесь, пожалуйста! В Интернете и справочниках очень мало информации на эту тему. Говорят, нужна операция. А действительно ли она нужна? Как с этим жить? Хотелось бы поддержки от тех, у кого такой же диагноз.

И. А. Бегешев, Башкортостан

КТО ВЫЛЕЧИЛ ГРИБОК В УШАХ?

Подскажите, как это вылечить? Перепробовала много разных препаратов, ничего не помогло. Очень жду советов от тех, кто смог справиться с этим.

Т. А. Махрова, Казахстан

БЕСПОКОИТ ВОСПАЛЕНИЕ ВОКРУГ СОСКА

Мне 23 года. Недавно заметил небольшое воспаление вокруг соска. Подумал, что это из-за туалетной воды, и не придал особого значения. Не знаю, связано ли это, но на следующий день я встал с постели с сильной головной болью, пришлось пить таблетку. Вот уже вторую неделю не проходит боль в области соска, она усиливается при легком нажатии и физической нагрузке. Проблема вроде пустяковая, чтобы идти к врачу, но неприятная. Дорогие читатели, подскажите, чем можно полечиться в домашних условиях? У кого-то такое было?

Н. Ю. Ачкасов, Рязань

У МАЛЫШКИ ВШИ...

Дочка из садика принесла вшей. Перепробовала кучу средств от педикулеза, предназначенных для детей, но они плохо помогали. Как безопасно избавить малышку от паразитов с помощью народной медицины? Подскажите, пожалуйста, рецепты для детей и взрослых.

Д. П. Собуляк, Ростовская обл.

ЗАМУЧИЛИ ПОДКОЖНЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Мало того, что эти прыщи не украшают, так еще же болят. Вскакивают сразу россыпью, несколько дней созревают, краснеют и не выдавливаются. Когда проходят, появляются в другом месте опять несколько штук. Наверное, из-за холода. Как их лечить? У меня через два месяца свадьба, хочу хорошо выглядеть... Пожалуйста, посоветуйте какие-нибудь народные рецепты!

Н. И. Минина, Омск

С РОЖДЕНИЯ СРОСШИЕСЯ ПАЛЬЦЫ

Мне 36 лет. На левой ноге у меня средний и безымянный пальцы сросшиеся от рождения. Они не мешают и не болят, но я очень их стесняюсь. Зимой куда ни шло, но летом сплошное мучение! Приходится отказываться от красивой обуви с открытым носом. А ведь я еще не старая, хочу красиво выглядеть. Подруга советует сделать операцию и разделить их. Но стоит ли? Отзовитесь те, кто живет с такой же проблемой! Научились ли вы не стесняться? Как прячете этот маленький секрет от посторонних? Помогите советом.

Созрел гнойник? Наложите на него марлю с мазью Вишневского, а сверху — салфетку, смоченную 40%-ным спиртом. Такая повязка быстро вытянет гной.

В. Ю., Нефтеюганск, Тюменская обл.

У СЫНА ИСКРИВЛЕНА НОСОВАЯ ПЕРЕГОРОДКА

Сын был совсем маленьким, когда упал с кровати. С тех пор он плохо дышит. Сейчас ему 10 лет. Можно ли без хирургического вмешательства выпрямить ее? Слышала, что в детском возрасте это можно сделать при помощи пластинок. Подскажите, пожалуйста, как лучше поступить? Надеюсь, отзовутся читатели «Айболита», которые знакомы с этой ситуацией.

Н. Е. Ставицкая, Алтайский край

ДОЧЬ ПЕРЕСТАЛА ЕСТЬ МЯСО

Примерно полтора года назад дочь полностью отказалась от мясных продуктов и яиц. А ведь ей только 15 лет! Сказала мне об этом прямо, ничего не утаивала. Я решила, что это детские забавы — ребенок захотел таким образом выделиться или за модой погналась. Не увидела я в этой ситуации никакой проблемы и решила, что эта дурь выветрится постепенно из ее головы. Еще могу понять тех, кто постится, многим это на пользу. Но нельзя же все до фанатизма доводить! Прошло время, и ничего во взглядах дочери не изменилось. Разговаривать об этом она не любит. Говорит, все для себя решила. Не вижу, чтобы это отражалось на ее самочувствии, но волнуюсь за ее здоровье, ведь организм еще растет... Что нужно сказать или сделать, чтобы дочь одумалась?

Как бы вы поступили? А может, это правда полезно? Врачи вроде против... Может, откликнутся через «Айболит» те, кто тоже не ест мясо? Как изменилась ваша жизнь, что со здоровьем? Поделитесь любым опытом — положительным или негативным. Тогда я смогу или сама успокоиться, или убедить дочь, что она не права.

А. И. Гуслякова, Тамбовская обл.

ПРЕДСТОИТ ПОДШИВАНИЕ ПОЧЕК

У меня опущение почек (нефроптоз). Врачи рекомендуют подшивание. Кому-нибудь делали такую операцию? Насколько она сложна и какие дала результаты? Поделитесь информацией, очень страшно.

Ю. Лукина, Йошкар-Ола

***

У меня двое детей (мальчику 12 лет, девочке 4 года). Еле-еле собрала сына в школу, дочку — в садик. Скоро зима, а у нас нет теплых вещей. Возможно, у кого-то из читателей дети выросли, а вещи остались? Будьте добры, поделитесь с нами! Заранее всем благодарна!

Нина Федоровна Васильева, ул. Айдарова, 22, кв. 337, Казань, 420037

***

Уважаемые читатели и просто добрые люди! Может, у кого-нибудь есть возможность в преддверии зимы выслать в дар пуховый платок, носки 39-40-го размера и варежки? Буду вам бесконечно благодарна!

И. М. Селезнева, ул. В. Невского, 40, кв. 229, Воронеж, 394077

Психолог убеждает меня, что сын перерастёт эти страхи. Но сколько ждать?

Сыну два года, боится всех животных (кроме нашей кошки, растет с ней, привык), кукол, машинок, боится открытой двери в подвал...

Сегодня утром увидела кошку в кустах. Подзываю сына: смотри, кто там такой красивый сидит? Андрюшка, не глядя на кусты, с криком бежит в обратную сторону — страшно ему.

Все лето боялся прыгать на батуте в парке, но уж очень ему хотелось. Начиная с мая не раз подходили к батуту, смотрели, уходили. Затем стал разуваться и сидеть на краешке, затем ходить по краешку, заглядывая внутрь. И только к концу августа осмелился, потом не могла его оттуда вытащить. Были на приеме у педиатра из-за частой субфебрильной температуры, которая сама спадает во время сна, но доктор никаких причин не нашла — все анализы хорошие. Направила к неврологу. Пошли к частному врачу, чтобы уж на «отстань» нас не приняли. После осмотра и небольшого наблюдения невролог сказала, что мальчик очень впечатлительный и чувствительный, поэтому и температура поднимается. Еще сказала, что, скорее всего, у него хорошее воображение — как в воду глядела. Именно воображение не дает ему приблизиться к чему-то незнакомому. Та же невролог и наш психолог убеждают меня, что сын перерастет эти проблемы. Но сколько ждать? И надо ли его как-то стимулировать избавляться от страхов — водить в цирк, зоопарк, завести дома хомячка или морскую свинку? Или это лишнее напряжение для нервной системы, вырастет — сам перестанет бояться?

В. Ю. Колязина, Кировская обл.

■ НЕПОНЯТНЫ ДВЕ ВЕЩИ:
ПОЧЕМУ ДНЕМ
СПИТСЯ ТАК СЛАДКО
И ПОЧЕМУ
НОЧЬЮ ЕДА ВКУСНЕЕ?

■ ЕСЛИ БЫ НЕ РУССКИЙ
ЯЗЫК, ГОНДУРАС
ТАК И ОСТАЛСЯ БЫ НИКОМУ
НЕ ИЗВЕСТНОЙ
СТРАНОЙ
ГДЕ-ТО В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ.

Обсудим?

Я не плакал — кричал от безысходности

Шесть лет назад (был вдовцом) через газету познакомился с Марией. Живет она в ст. Суворовской, Предгорного р-на. Говорила: «Ты будешь здесь хозяином! Не бойся, пропишу тебя». И я строил заборы, ворота, огромный подвал, сарай... Мешками закупал сахар, мед, поставил пластиковые окна, купил два водонагревателя, стиральную машину, холодильник, морозилку, телевизор. Продал все свое имущество, даже землю. Получал пенсию 12 тысяч рублей и еще пошел работать, хотя сейчас мне 77 лет. А Мария Яковлевна тайно выписала меня из дома, устроила скандал. Меня впихнули в машину и вывезли без денег и средств к существованию. Оказалось, что уже 4 месяца у меня в паспорте не было прописки. Одним словом, обобрала меня и выкинула. Не дай Бог никому такого! Я не плакал — кричал от безысходности.

Родных у меня нет, от постоянного стресса стали трястись руки. Почти год был бездомным, голодал. Сейчас живу в стардоме пос. Красочного. Узнал, что сразу после меня к Марии Яковлевне въехал другой мужчина. Очень сочувствую ему. Беги, мужик, из этого дома! Поделился своей бедой с приятелями из стардома, и они посоветовали написать в «Айболит». Марии уже далеко за... а она продолжает искать доверчивых дураков.

Виктор Иванович Коваленко, ул. Строительная, 6, пос. Красочный, Ипатовский р-н, Ставропольский край, 356611

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Кто приютит?

Мне 65 лет, пенсионерка, веду здоровый образ жизни. Может, приютит меня женщина примерно моего возраста из Краснодарского, Ставропольского края или Ростовской области? Далеко ехать дорого.

Без подписи, Майкоп, Адыгея, тел. 8-918-222-03-14, с 9.00 до 20.00, кроме воскресенья

***

Хотелось бы переехать из глухой деревушки в село, где есть школа для сына и работа для меня. Может, нужно присматривать за домом в селе или ухаживать за больным человеком? Я порядочная, верующая. Отзовитесь, люди добрые!

С. М. Трофименко, с. Большая Покровка, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652264

***

Бездетная семейная пара пенсионного возраста обеспечит уход и заботу одинокому человеку преклонного возраста за право наследования жилья в Белореченске или Белореченском р-не.

Н. В. Власова, Краснодарский край, тел. 8-989-816-17-80

Спешим помочь

НЕ БОЙТЕСЬ, ОЖОГА НЕ БУДЕТ!

Для М. И. Юрова из Самары, автора письма «Грибок почти съел меня» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Подскажу эффективный рецепт для лечения грибка, проверенный на себе, родственниках и знакомых. Купите флакончик глицерина, 70%-ную уксусную кислоту и смешайте их в соотношении 1:1. Хорошенько встряхните, чтобы все смешалось до однородной консистенции. Втирайте смесь в пораженные грибком места массирующими движениями, налив лекарство на ладонь. Не бойтесь, ожога не будет! Процедуру делайте утром и в обед, а вечером вымойте пораженные места, насухо вытрите и опять вотрите лекарство. Через 2 недели почувствуете облегчение, но хотя бы раз в сутки продолжайте мазать любой, самой дешевой мазью от грибка. Ежедневно меняйте носки. После излечения тщательно продезинфицируйте обувь: разведите 70%-ный уксус наполовину водой, смочите в составе старые газеты и плотно набейте в обувь. Положите ее в полиэтиленовые пакеты, завяжите их и оставьте на двое суток.

При желчнокаменной болезни ежедневно употребляйте по 2 стакана свежей лесной (не садовой) рябины с чаем, сахаром и медом. Курс лечения — 1,5 месяца.

Во время лечения меньше ешьте сладкого, не принимайте антибиотики и гормональные препараты.

З. В. Урапова, Кировская обл.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ С МАСЛОМ ИЗБАВИТ ОТ АРИТМИИ

Для В. Митрофановой из Магаданской обл., которую беспокоит аритмия и головокружение («Айболит» №13 за 2014 г.).

Недавно я перенес инфаркт. Восстанавливался после этого очень долго: беспокоила аритмия, постоянно ощущал сильные боли в сердце, несколько раз приходилось возвращаться в больницу. Как-то дали мне рецепт лечения морковным и свекольным соками. Решил попробовать. Смешал их 10:3. Строгих дозировок нет, главное, выпивать 1-4 л сока. Но такое лечение постепенно стало мне не по карману, и я нашел другой выход: стал готовить салат из свеклы и моркови в соотношении 1:2. Делаю 700 г салата, пересыпаю его в стеклянную банку. Этого хватает на 2 дня. В салат добавляю 2 ст. ложки подсолнечного масла. Ем его каждый раз перед едой без хлеба. Так я помог своему сердцу, вылечил аритмию.

В. В. Рябов, Самара

ОТ ГАЙМОРИТА СПАСУТ КАПЛИ ИЗ МУМИЁ

Для И. В. Азаровой из Волгоградской обл., автора письма «Устала стирать носовые платки», у которой гайморит («Айболит» №16 за 2014 г.).

Вам помогут целебные капли от гайморита. Для их приготовления смешайте 1 чайн. ложку глицерина с 4 чайн. ложками воды, добавьте 10 таблеток мумие (по 0,2 г). Все тщательно перемешайте и закапывайте в нос по 3-5 капель 3 раза в день. Храните в холодильнике, перед применением дозу лекарства немного подогрейте. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите. Так лечитесь до полного выздоровления. Обычно хватает 2-3 месяцев.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Ни уговоры, ни просьбы не помогли избавиться от бабушки-квартирантки. Выселяли с двумя участковыми...

Хотим предупредить всех, кто собирается приютить у себя дома незнакомых людей. Познакомились мы с Татьяной Михайловной по телефону. Жила она тогда в Сергеевке (мы с семьей живем в Ставрополе). Узнав, что у нас в деревне есть дом, стала просить, чтобы пустили ее там пожить. Объяснили, что жилье находится на краю села, до центра далеко. Но Татьяна Михайловна пожаловалась, что хозяева в Сергеевке ее обижают и ей нужно уехать — все равно куда. Бабушка на вид — божий одуванчик. Коммунальные услуги мы оплачивали сами. Лишь бы бабуля присматривала за домом. Узнав, что хотим взять ипотеку, но еще не собрали нужную сумму, предложила свои 100 тысяч рублей. Мы обрадовались ее помощи. Договорились, что рассчитаемся в течение года. Бабушка знала, что мы собираемся продавать дом, и не возражала. Но, когда приходили покупатели, делала все, чтобы их отпугнуть. Из села начали звонить соседи и жаловаться, что бабуля ссорится с ними, хотя мы с этими людьми никогда не ругались. А она даже заявление участковому написала. А потом на нас стала наговаривать, что не отдаем деньги. Мы быстро взяли потребительский кредит и вернули Татьяне Михайловне долг. Но не тут-то было! Она снова написала заявление участковому, что мы так и не отдали деньги. Хорошо, что мы через Сбербанк перевели ей деньги с книжки на книжку. Показали участковому квитанцию, и все наладилось. А что было бы, если бы мы отдали ей деньги в руки? Решили распрощаться с бабулечкой, но не могли попасть в дом. Участковый разрешал сбивать замки — испортили 8 замков на доме, гараже и подвале. Ни уговоры, ни просьбы не помогли нам избавиться от божьего одуванчика. Ее выселяли с помощью двоих участковых — одного уже оказалось недостаточно.

Хоть и хлебнули мы горя с нашей квартиранткой, но благодаря ей наш сын встретил свою Аленку. Когда бабуля лежала в больнице, мы поехали ее проведать. Там он и встретил Леночку. Своей семье она не пригодилась — отказались от нее, а для нас она стала дочкой.

Ирина, Ставрополь

Кашель мучил до рвоты, раздирало горло

Для В. С. Каликаевой из ст. Холмской, Краснодарского края, автора письма «У меня хронический бронхит» («Айболит» №12 за 2014 г.).

Несколько лет назад сама столкнулась с этим мучительным заболеванием. Кашель мучил до рвоты, раздирало горло, пила кучу лекарств. Мази и уколы не помогали. В одном из старых номеров «Айболита» увидела рецепт от бронхита. Итак: залейте 2-3 средние луковицы в шелухе 1 л воды, насыпьте 1 стакан сахара и поставьте кастрюльку на средний огонь. После закипания держите на огне 15 минут, снимите. Принимайте в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день маленькими глотками. После приема не ешьте и не пейте 1,5 часа. Лечитесь до улучшения состояния. Попробуйте обязательно, надеюсь, вам поможет!

Э. А. Мурадханова, Дербент, Дагестан

От хронического бронхита спас жир с какао

Подскажу проверенный рецепт от кашля и бронхита. Понадобится по 100 г алоэ (старше 3 лет), внутреннего свиного жира, сливочного масла, меда и 2 ст. ложки какао. Алоэ пропустите через мясорубку. Жир растопите и смешайте все компоненты. Храните в холодильнике. Для лечения 1 ст. ложку разведите в 1/2 стакана теплого молока и принимайте 2 раза в день, утром и вечером. Обычно помогает сразу. При необходимости приготовьте еще порцию снадобья.

Н. Г. Рузанова, Североуральск, Свердловская обл.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

■ ПРИ НАШЕЙ ЖИЗНИ ХОРОШО БЫ ИМЕТЬ ТВЕРДОЕ СЕРДЦЕ, РЕЗИНОВЫЕ НЕРВЫ И ВАЛЕРЬЯНКУ ВМЕСТО КРОВИ.

■ РУССКИЙ МУЖИК ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПОДЖИГАТЬ ИЗБЫ, ПУГАТЬ КОНЕЙ, ЧТОБЫ ЕГО БАБЕ ВСЕГДА БЫЛО ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ.

■ ЕСЛИ ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА МИР ЧЕРЕЗ ДЫРОЧКУ В БУБЛИКЕ, МОЖНО УВИДЕТЬ, КАК НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ КРУТЯТ ПАЛЬЦЕМ У ВИСКА.

Хи-хи-с!

Прикинь на себя

Жалость как камень — на дно утянет

Для Л. В. Корниенко из Славянска-на-Кубани, Краснодарского края, автора письма «Господи, пусть молния ударит в меня, не хочу жить!», которая похоронила мужа («Айболит» №16 за 2014 г.).

ПЕРЕЖИТЬ горе и удары судьбы можно и просто необходимо. С ними умеют справляться верующие и мудрые люди: горюют какое-то время, а потом продолжают жить. К сожалению, я оказалась не из их числа и слишком дорого заплатила за ненужные переживания. Очень важно во всем иметь чувство меры...

... 21 год назад я потеряла брата. Умер он неожиданно, причину смерти так и не удалось выяснить. Ему был всего 31 год. В течение года не могла прийти в себя. Через 8 месяцев — новая потеря: в 61 год преждевременно ушел из жизни отец. Через год после его смерти я вышла замуж. Показалось, что встретила долгожданную любовь. Считала эту встречу подарком судьбы и наконец-то почувствовала себя счастливой. Но это длилось недолго. Муж оказался полной противоположностью того человека, с которым я познакомилась, к тому же любителем ежедневно выпивать. Прожили 10 лет, детей не было. После долгих раздумий предложила ему развестись. Непросто было решиться на это. Появились серьезные проблемы со здоровьем, но я устала от одиночества вдвоем.

И снова стресс: развод, поиски жилья, два переезда плюс хроническая депрессия. Таблетки приносили лишь временное облегчение. Я превратилась в унылую женщину, почти перестала улыбаться, потеряла интерес к жизни: ничего не радовало, никуда не хотелось идти, все делала через силу. Одним словом, не жила, а существовала. Думаю, что выбраться из этого болота мне мешала жалость к себе.

Однажды открыла блокнот с записями мудрых мыслей и прочитала наставление таежного отшельника Петра Харина: «Не надо жить страданиями. И жалость к самому себе пускать в душу не надо. Впустишь — как камень на дно утянет». Потом посмотрела Паралимпиаду и стало стыдно за себя. Люди с ограниченными возможностями стремятся к полноценной жизни, ежедневно преодолевая себя, создают семьи, добиваются успеха, а я раскисла.

Каждый день буквально вытаскивала себя за шиворот на прогулку. Помнила: чтобы закрепилась новая привычка, нужно выдержать ровно 3 недели. Удалось! Весной занялась спортивной ходьбой. И тут новая напасть — обострились боли в спине. Но я старалась не унывать. Перед Пасхой изменила прическу. Лишь новый штрих во внешности — и произошло неожиданное превращение в прежнюю оптимистку. В интервью с Надеждой Кадышевой как-то прочитала, что смена имиджа когда-то помогла ей победить депрессию. Оказывается, при кардинальном изменении прически или стиля одежды меняется и образ мыслей. Вот так! Теперь все делаю с удовольствием. Общение, как и раньше, доставляет мне радость. Нехороших людей, по возможности, стараюсь избегать или ограничиваю с ними общение. Много читаю, смотрю интересные передачи, работаю в огороде и цветнике, с любовью ухаживаю за старенькой мамой. Работаю над собой и укреплением здоровья. Изменила питание: включила в него продукты, содержащие аминокислоту триптофан: куриную грудку, рыбу (полезны скумбрия, сельдь, семга), сыр. Из этой кислоты вырабатывается серотонин — гормон радости. Его дефицит вызывает плохое настроение, постоянное желание плакать, потерю самообладания.

Теперь я с нетерпением жду каждый новый день. В общем, некогда унывать. А еще я твердо запомнила, что депрессия — коварный враг. Она вызывает рак, диабет, слабоумие, и не только. Так что предупрежден — значит вооружен! Здоровья вам, терпения, веры в то, что все будет хорошо!

Л. И. Терехова, Карачев, Брянская обл.

Такая история

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА – ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ
ГРИБ ВЕСЕЛКА – сильное противоопухолевое средство.
ГРИБ КОПРИНУС – эффективная помощь при алкоголизме.
ГРИБ ТРУТОВИК лиственничный активно снижает вес (до 10 кг в месяц).
МУСКУС БОБРА применяют при импотенции, простатите и многих других недомоганиях (до 100 наименований).
ЖИВИЦА ПИХТОВАЯ (смола), ЧЕРНЫЙ ОРЕХ помогают при многих проблемах, в том числе при различных опухолях.
Все предложенное отличного качества и добыто в экологически чистой местности Алтайского края.
Заказать и проконсультироваться можно по тел. 8-909-515-27-83
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Жёлтая тыква, сваренная в молоке, снимет зуд и воспаление при экземе

При лечении микоза тыкву разрежьте, мякоть приложите к пораженным грибками местам и закрепите целлофаном, а затем бинтом. Снимите компресс только через 2 дня. Ноги вымойте хозяйственным мылом и снова повторите процедуру. Такое лечение проводите в течение месяца. Одновременно по утрам натощак пейте по 50 мл тыквенной настойки. Рецепт настойки: поллитровую банку мякоти тыквы залейте водкой и настаивайте в течение недели.

Тыква поможет справиться с экземой. Для лечения нужна только желтая тыква, причем небольших размеров. Ее очистите от кожуры и порежьте на крупные куски. Затем выложите в жирное молоко и варите 15 минут. Сделайте пюре. Выложите его на марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев, завяжите в виде мешочка и приложите к больному месту. Через 10-15 минут пюре замените на новую порцию. Так делайте, пока все пюре не закончится. Процедура длится около часа.

И. Н. Горохова, Липецк

Застудили седалищный нерв?

Я лечилась так. Пропустила через мясорубку свежий корень хрена (должно получиться 1/2 стакана), добавила столько же тертой сырой картошки, 1 ст. ложку меда и все перемешала. Попросила дочку намазать поясницу растительным маслом. На марлю нанесла смесь толщиной в 1 см, приложила к пояснице, прикрыла полиэтиленом и подушкой. Хорошенько укрылась одеялом и лежала примерно час. Мазь сильно жгла, но кожа лишь покраснела. Мне хватило нескольких процедур через день, чтобы забыть о боли.

А. Ткаченко, Самарская обл.

ЖИЗНЬ — КАК ЛИТЕРАТУРА: С УДАЧНОЙ ФРАЗЫ МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ РОМАН, А С НЕУДАЧНОЙ — СТАТЬЯ.

Сам себе доктор

*** Выведем из почек мелкий песок и токсины.** Смешайте 1 стакан томатного сока с 1/2 стакана лимонного сока и выпейте эту смесь в течение дня. Курс лечения — 10 дней.

*** Очистим бронхи и легкие от мокроты.** Смешайте 1 стакан томатного сока, по 1/2 стакана сока лука и черной редьки, 3 ст. ложки меда. Выпейте эту смесь в течение дня в теплом виде.

*** Улучшим кроветворение и очистим сосуды.** Смешайте 1 стакан томатного сока, 1/2 стакана свекольного сока и несколько раздавленных зубчиков чеснока. Пейте это лекарство в течение дня за 30 минут до еды.

*** Усилим выработку инсулина.** Смешайте 1 стакан томатного сока и 1 стакан сока стручковой фасоли. Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Стихи наших читателей

НАИВНАЯ

Быть наивной не так плохо:
Показалось — меня любят
Все соседи, друзья, снохи
И снующие вокруг люди.
А наивность —
недруг злости,
Распахнулась душа настежь,
Впереди —
подвесной мостик
Над пучиной людской
страсти.
...Как жестоки порой люди!
На вокзале стою ночью,
Всё казалось — меня любят,
Только правда
страшна очень...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ВРЕМЯ — ЛУЧШИЙ ВРАЧ

Нас время лечит, время —
лучший врач,
Оно бежит, течет рекою
быстрой,
Не избежать в дороге неудач,
Горит костер, и улетают
искры.
Горит костер, и плавится
душа,
Поет душа незримыми
басами,
И лекарь — время, но часы
спешат,
Бегут минуты, становясь
часами.
Бежим и мы по кругу,
по прямой
И задаем ненужные вопросы,
Ответ заложен в истине
немой,
Уходит время,
оседают росы.
И так от лета в осень,
до зимы,
И не дается ничего другого,
Находим снова, и теряем мы,
И повторим изученное снова.
Жизнь убегает... Пусть
себе течет,
Причалит все же
к пристани родимой.
Ну что тебе сказать
на этот счет?
Пути Господни неисповедимы!

С. В. Саблин, Волгоград

■ ВРАЧИ ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ КАТЕГОРИИ: «ОТ БОГА», «НУ, С БОГОМ» И «НЕ ДАЙ БОГ!».

■ КОМПЛИМЕНТ НЕ РЕБЕНОК, ЕГО МОЖНО ДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНЕ ХОТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

■ ХОРОШО, КОГДА ВСЕ ХОРОШО КОНЧАЕТСЯ, НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ, КОГДА ВСЕ ХОРОШО ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

■ ВЫБИРАЯ ЖЕНУ, ПОМНИТЕ: ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА ВЫ СМОЖЕТЕ, А УШИ — НЕТ.

Авторитеты дают советы — *Прикинь на себя*

Диета против старения

ЕЕ СОЗДАЛИ АМЕРИКАНСКИЕ ГЕРОНТОЛОГИ. ОНИ РЕКОМЕНДУЮТ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН 50 ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВА.

Вредные продукты тоже можно есть, но реже. Уже через 3 месяца соблюдения этой диеты будете выглядеть моложе, станете энергичнее и жизнеспособнее.

Итак, какие продукты надо есть, чтобы помолодеть? Яблоки, абрикосы, чернику, грейпфруты, гранаты, любую смородину, сухофрукты, тыквенные семечки (горсть с верхом), грецкие орехи (6 штук, не больше), авокадо, фасоль (порцию), морковь с коротким округлым корнем, чечевицу, хрен, квашеную капусту, сельдерей, сельдь, лосось, семгу, домашнюю птицу, телятину, 4 яйца в неделю, овсяные хлопья, льняные семена, хлеб с отрубями, лапшу, макароны, вермишель из муки грубого помола, арахисовое масло, мед из чабреца, черный шоколад, приправу чили, чеснок, лук, корицу; пить зеленый чай, томатный сок, какао, молоко, воду.

Камни в желчном пузыре? Принимайте по 3 ст. ложки сока свежих ягод брусники на 1/2 стакана воды 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Какие продукты не надо есть, если не хотите стареть? Медовую дыню, фруктовые консервы, дрожжевое тесто во фритюре или из духовки, белый хлеб, попкорн, маргарин, сахар, карамель, мармелад, мороженое, пирожные, молочный шоколад, жареный картофель, картофельное пюре, клецки, обваленные в сухарях и прожаренные котлеты из мяса и картошки, сыр с плесенью, пиццу, картофельные чипсы, колбасы, соленые продукты, супы в пакетах, пить кока-колу и кофе не более 3 чашек в день. Отдельно стоит сказать о зерновых продуктах. Ученые доказали, что частое их употребление не только приближает старость, но и приводит к старческому слабоумию, хроническим головным болям, депрессии, эпилепсии, синдрому гиперактивности и тревожности.

Российские ученые составили другой список продуктов, которые помогут замедлить приближение старости. В нем бараний бульон, соль, железосодержащие препараты и гроздь черной бузины. «Это буквально лекарство от старости», — говорят геронтологи. Еще одно средство — льняное масло: в нем содержится вещество, из которого строятся мембраны клеток.

P.S. Китайцы считают, что у них так много долгожителей потому, что они в напитки добавляют «сок муравьев». У россиян тоже есть привычка засовывать в муравейник обслюнявленную соломинку и облизывать ее — она становится кисленькой от муравьиной кислоты. Хорошая привычка: и муравьи целы, и человек проживет дольше.

С. И. Сметанина, диетолог, врач I категории

Пригодится

СЪЕДАЯ ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ, НАТОЩАК, 100 Г ТЕРТОЙ МОРКОВИ, ЗАПРАВЛЕННОЙ СМЕТАНОЙ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ИЗБАВИТЕСЬ ОТ АВИТАМИНОЗА, МАЛОКРОВИЯ (АНЕМИИ) И УПАДКА СИЛ. МОЖНО ТАКЖЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПИТЬ ПО 1/4 СТАКАНА МОРКОВНОГО СОКА, ДОБАВЛЯЯ В НЕГО ПО ВКУСУ МЕД.

Болят суставы?

Не выбрасывайте перезревшие огурцы. Натрите их на мелкой терке, отожмите сок, подогрейте и смешайте с медом: 3 ст. ложки на стакан сока. Перемешайте до полного растворения меда. Смочите в растворе льняную салфетку, отожмите и приложите к больному суставу. Прикройте полиэтиленом и укутайте шерстяным шарфом. Делайте такую процедуру на ночь, а утром снимите компресс и протрите сустав полотенцем, смоченным в теплой воде. И так — до улучшения состояния.

Лекарь облепиха

ОБЛЕПИХА ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ АВИТАМИНОЗОВ, ОЖОГОВ, РАН, ПРОЛЕЖНЕЙ И СУСТАВНЫХ БОЛЕЙ.

*** При анемии и истощении** ешьте ягоды облепихи в любом виде. Листья и молодые веточки заваривайте и пейте как чай.

*** От лишая** разрежьте пополам свежие ягоды и натрите ими пораженные места. Лишай исчезнет в течение суток. При необходимости процедуру повторите.

*** Для лечения простуды** 0,5 кг размятых ягод боярышника залейте 2 стаканами воды, нагрейте, не доводя до кипения, и настаивайте 30 минут. Отожмите, добавьте 0,5 л сока облепихи с мякотью. Принимайте смесь по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

*** При язвенной болезни желудка** пейте облепиховый сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

*** При суставных болях** 100 г спелых ягод облепихи разомните деревянной ложкой. Полученную массу нанесите на марлевую салфетку, наложите на больной сустав, зафиксируйте бинтом, шарфом или теплым платком и оставьте на ночь. Утром компресс снимите и насухо разотрите сустав полотенцем. Процедуру проводите ежедневно в течение 2-3 недель.

*** От гипертонии** пейте 3 раза в день по 1/2 стакана смеси соков свеклы и облепихи в соотношении 2:1. Курс лечения — 3-4 недели.

P. S. Свежие ягоды и сок облепихи не рекомендуется принимать при гастритах с повышенной кислотностью и мочекаменной болезни с уратными камнями.

Сосудам — вёшенки, суставам — грузди

Никогда не собирайте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное уплотнение, окруженное оболочкой, и не пробуйте их на вкус.

ГРУЗДЬ — ЦЕЛЕБНЫЙ ДЕЛИКАТЕС

*** При кожных проблемах** несколько крупных груздей промойте, обсушите полотенцем, нарежьте на равные кусочки и высушите в слабо нагретой открытой духовке, пока они не начнут крошиться. Руками разотрите их в порошок и присыпайте им ранки и язвочки на коже — они заживут быстрее и не будут нагнаиваться.

*** Болят суставы?** Большой груздь разрежьте на четвертинки, уложите в пол-литровую банку и залейте водкой. Через 3 недели будет готова целебная настойка, которой можно смазывать больные суставы, протирать зудящую кожу.

*** С помощью соленых груздей можно вывести бородавки.** Приложите к коже небольшой кусочек гриба, замотайте пленкой и бинтом (можно закрепить лейкопластырем). Даже самая крупная бородавка сойдет максимум за неделю.

Сушеные грибы занимают много места, поэтому их лучше измельчить в кофемолке. Получившуюся муку подсолите и храните в стеклянных баночках.

ГИПЕРТОНИКАМ — ВЕШЕНКИ

По питательности они очень близки к мясу и молоку. Эти грибы нормализуют уровень холестерина в крови человека, снижают кровяное давление и уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

*** При гипертонии** 1/3 стакана измельченной свежей мякоти вешенки залейте 1 стаканом водки, настаивайте в темном месте 2 недели, регулярно взбалтывая, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке настойки 2 раза в день за полчаса до еды.

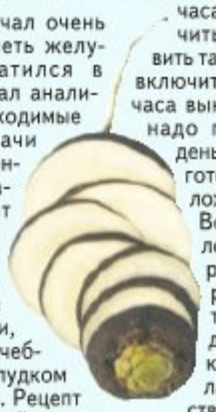
*** Для профилактики атеросклероза** в течение 2 недель 2 раза в день съедайте перед едой по 1 ст. ложке мякоти вешенки, предварительно ошпарив ее кипятком.

МАСЛЯТА — ПРИ ПОДАГРЕ

Содержат особое смолистое вещество, которое снимает острые головные боли и облегчает состояние больных, страдающих подагрой. Для ее лечения 2 ст. ложки измельченных маслят залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Или приготовьте настойку: литровую банку заполните измельченными шляпками маслят, доверху залейте водкой, настаивайте в темном месте 2 недели и процедите. Затем залейте шляпки еще раз, но уже до середины банки, настаивайте 2 недели, процедите и соедините обе настойки. Принимайте по 1 десертной ложке, разведя в рюмке воды, 2 раза в день за 30 минут до еды.

От язвы желудка надолго избавит чудесное снадобье из мёда и ведра чёрной редьки

У меня начал очень сильно болеть желудок. Обратился в больницу, сдал анализы, прошел все необходимые обследования. Врачи нашли язву. Одна женщина, которой удалось избавиться от этого недуга, поделилась со мной рецептом. Она лечилась этим средством несколько месяцев и, когда пришла на врачебную комиссию, с желудком все было нормально. Рецепт такой: из ведра черной редьки надо отжать 3 л сока, смешать его с 3 кг меда, разлить в пол-литровые бутылки из темного стекла, плотно закрыть деревянными пробками и обмазать тестом. Затем бутылки нужно поставить в глубокую кастрюлю, засыпать их комбикормом или отрубями, добавить воды так, чтобы комбикорм стал влажным, и поставить в духовку на маленький огонь. Через 2,5 часа духовку надо выключить, но кастрюлю оставить там до утра. Утром снова включить духовку и через 2,5 часа выключить. То же самое надо проделать на третий день, после чего лекарство готово. Пить надо по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Всего я выпил 15 бутылок этого средства и через 4,5 месяца выздоровел. В больнице потом глотал «лампочку», делал рентген желудка — язва зарубцевалась. Вот уже 8 лет чувствую себя отлично.



P. S. Главный симптом язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — боль. Чаще всего она появляется на голодный желудок и проходит после приема пищи, но бывает и через 3 часа после еды или ночью. Но иногда единственный признак недуга — изжога, урчание, тошнота или горечь. Те же симптомы характерны и для рака желудка. Поэтому для уточнения диагноза надо несколько раз сделать биопсию.

А. А. Панов, Татарстан

Тыква с клюквой и лимоном очистят печень

Смешайте 1 кг сырой тыквы, натертой на терке, 2 больших лимона (я брала 400 г) с кожурой, но без косточек и 1 стакан клюквы, пропущенные через мясорубку. Добавьте 1 кг сахара. Все хорошо перемешайте и сложите в банку. Храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки за 15 минут до еды. Эта вкусная смесь помогает не только печени, но и всему организму, наполняя его витаминами в осенний период.

И. Н. Ермолаева, Тверь

Кунжутное молоко с финиками укрепит кости

Хочу предложить отличный рецепт, который поможет пополнить организм кальцием. Для приготовления целебного молока понадобится 1/2 стакана (или 6 ст. ложек с горкой) кунжутного семени, 4 финика (или 1-2 ст. ложки меда), 2 стакана воды. Замочите в воде кунжутные семечки на 3-4 часа (или на ночь), воду не выливайте. Из фиников выньте косточки. Сначала взбейте в блендере все ингредиенты с небольшим количеством воды, затем добавьте оставшуюся воду и взбивайте еще в течение 5 минут. Процедите через сложенную в несколько слоев марлю. Я пила по стакану молока натощак, могла еще и в течение дня выпивать 1-2 стакана. Так лечилась 3 недели. После недели употребления кунжутного молока ломота в костях прошла.

А. Христофорова, Пермский край

Горячий хлеб прогреет больное горло

Однажды у меня сильно заболело горло. Полоскала его раствором воды с содой, но лучше не становилось. Позвонила очень кстати подружка, которая и научила меня лечиться хлебом. Я вскипятила молоко, нарезала ломтиками белый хлеб (хорошо использовать немного подсохший, вчерашний). Ломтик хлеба опускала в горячее молоко и, после того как он пропитается молоком и перестанет быть сильно горячим, неторопливо съедала его. Делала так не менее 6 раз в день. Помогло! Думаю, что горячие ломтики хлеба больное горло прогревают, а молоко смягчает его.

И. Н. Митрофанова, Псков

Сам себе доктор

■ КАК ТОЛЬКО ЗАПЕРШИТ В ГОРЛЕ, МИНУТУ-ДРУГУЮ ПОЖУЙТЕ ОДНУ ГВОЗДИЧКУ И ВЫПЛЮНЬТЕ.

■ БОРЕТЕСЬ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ? СЪЕДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО 3 ШТУКИ КУРАГИ.

■ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ? ПРИНИМАЙТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ СОКА ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БРУСНИКИ НА 1/2 СТАКАНА ВОДЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Чеснок поможет!

При атеросклерозе

Предлагаем пять чесночных рецептов от атеросклероза. Выбирайте любой!

* Головку чеснока разотрите в кашицу, залейте 0,7 л кагора, настаивайте в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

* Залейте 100 г измельченного чеснока 2 стаканами водки, настаивайте в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 5-10 капель, разведя в 1 чайн. ложке холодной воды, 3 раза в день за 15 минут до еды.

* Смешайте растертую в кашицу головку чеснока с 2-3 ст. ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залейте 0,7 л горячего красного или белого сухого вина. Настаивайте 5 дней, периодически встряхивая, процедите, остаток отожмите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

* Отожмите сок чеснока, смешайте его в равных пропорциях с медом и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 4-6 недель. После месячного перерыва курс повторите.

* Разотрите 5 головок чеснока с мелкой солью, смешайте с 500 г сливочного масла. Употребляйте в пищу с хлебом или картофелем.

Намотай на ус — *Авторитеты дают советы*

Кости любят козий сыр

■ МУЖЧИНЫ ДЕЛЯТ ВСЕ ЦВЕТЫ НА ДВА ВИДА: РОЗЫ И «ВОТ ЭТО КАК НАЗЫВАЕТСЯ?».

■ ТОЛЬКО В РОССИИ В ПОЛИКЛИНИКАХ СТОЯТ ТРИ ОЧЕРЕДИ: ОБЫЧНАЯ, «Я МЕДРАБОТНИК» И «МНЕ ТОЛЬКО СПРОСИТЬ».

■ У РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА ДВЕ ЗАДАЧИ — ДОРАБОТАТЬ ДО ПЯТНИЦЫ И НЕ УМЕРЕТЬ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА.

Козий сыр бывает твердый и мягкий, есть творожные сорта и особые сыры с плесенью. У них белоснежный цвет и немного островатый вкус, благодаря чему они замечательно подходят к белому вину и пиву.

Козий сыр по праву считается одним из богатейших источников кальция: в 100 г содержится около 900 мг кальция и более 700 мг фосфора. Кальций и фосфор необходимы для укрепления костей и увеличения костной массы, что особенно важно для детей и при остеопорозе у взрослых.

Исследования испанских ученых показывают, что козий сыр незаменим в питании больных ревматоидным артритом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В твердых сортах козьего сыра содержится много витамина D, который также очень полезен для организма.

В козьем сыре имеются молочнокислые бактерии. Установлено, что они аналогичны тем, что добавляют в «живые» йогурты. Почти все сорта этого сыра содержат эти полезные бактерии. И самое главное, что бактерии, содержащиеся в козьем сыре, убивают вредоносные палочки, не позволяют им размножаться и действуют как антибиотики. Также эти бактерии помогают укреплять иммунную систему, поддерживают необходимый баланс среди полезных бактерий, присутствующих в организме.

Его калорийность минимальна. Он относится к легкоусвояемым продуктам, чем отличается от сыров из коровьего молока. Козий сыр рекомендуется тем, чей организм не переносит лактозу. Полезен он во время лечения болезней мочеполовой системы, в том числе кандидоза и вагинита. В козьем сыре много минералов (калия, магния, меди) и витаминов (группы B, D). Эти элементы помогают справляться с атеросклерозом, аллергией, экземой, болезнями дыхательных путей, анемией, расстройствами желудочно-кишечного тракта. Если его есть регулярно, будут крепкими зубы, кости и в норме артериальное давление.

Козий сыр уничтожает канцерогены, попадающие в организм, тем самым предотвращает развитие рака. Интересно, что при употреблении козьего сыра пропадает неприятный запах изо рта и не образуется кариес. И все же некоторые люди страдают непереносимостью не только коровьего белка, но и любого другого, в том числе и козьего. Поэтому при наличии такого заболевания перед употреблением козьего сыра проконсультируйтесь с аллергологом.

И. С. Мусаева, диетолог,

Тыквенную кашу готовлю в три слоя

Чтобы тыквенная каша получилась нежной и вкусной, варю ее «в три этажа»: на дно утятницы кладу сантиметровый слой натертой на крупной терке тыквы, затем — промытый рис (1/2 стакана), тыкву, пшено (1/2 стакана) и опять тыкву, солю. Заливаю молоком (в 3-4 раза больше, чем крупы), сыплю немного сахара. Варю на малом огне или томлю в духовке. Заправляю кашу топленым или сливочным маслом.

И. Новожилова, Тульская обл.

Икра свекольная «Боремся с запорами»

Для приготовления 1 кг икры потребуются 500 г свеклы, 200 г моркови, 150 г растительного масла, по 100 г лука и томатного пюре, 1 чайн. ложка уксуса, перец, соль.

Свеклу, морковь и лук очистите, промойте, пропустите через мясорубку, положите в эмалированную посуду или жаровню и тушите в не слишком разогретой духовке 1,5-2 часа. Тушеные овощи выложите в сковороду, добавьте растительное масло, перец, соль и жарьте на слабом огне 30-40 минут. Влейте томатное пюре, уксус и готовьте 10-15 минут. Икру разложите в стерилизованные банки и закатайте крышками. Лучшего натурального и дешевого средства от запоров в природе нет.

В. И. Анисимова, Архангельская обл.

Мясо, тушенное с черносливом

500 г любой мясной вырезки, 250 г майонеза, 200 г чернослива без косточек, растительное масло для жарки.

Мясо порежьте крупно и обжарьте до полуготовности в глубокой сковороде. Влейте в мясо 1 стакан воды. Каждую черносливину разрежьте на 4 части и добавьте к мясу вместе с майонезом, хорошо перемешайте. Тушите 20-30 минут, пока мясо не станет мягким.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Белое счастье из яиц и растительного масла украсит тарелку любого супа, салата или пельменей!

У меня нет ни одного доброго слова в адрес майонеза из моего американского детства. Так, безвкусное вещество белого цвета. Поэтому я всегда предпочитал горчицу. Когда приехал в Россию, я и понятия не имел, что очень скоро забуду о горчице и полюблю майонез.

В свою первую заграничную поездку я бесстрашно намазал кусок хлеба русской горчицей. Ощущение было такое, будто расщепил зубами атом. Пока по моим щекам катились слезы, я размышлял о том, что надо забыть об этой приправе навсегда...

...И попробовал русский майонез. И вот что хочу отметить.

* У него превосходный вкус, и в его состав входят сырые яйца. Как-то я был в гостях, и хозяйка сказала: «Сейчас сделаю майонез!» После чего разбила в миску 2 сырых яйца, о которых я с детства знал, что они — источник чумы, холеры и так далее. И вот их запросто бросают в миску и добавляют 1 ст. ложку уксуса, 400 г растительного масла, соль и перец по вкусу. Все это взбивают миксером, вскоре мы едим домашний майонез! Он совсем не похож на ту белую гадость из моего американского детства. Это был просто праздник для моего желудка. Прямо прозрел: с детства меня кормили дрянью, в составе которой не было ничего, кроме химии.

* Об упаковке. Американские кетчупы и горчица в пластиковых бутылках: трясешь их, чтобы получить содержимое, колотишь, бьешь — и в разные стороны летят брызги. Какая тупость! Русские давно изобрели мягкую упаковку-пакет: нежно надавил на нее — и майонез на тарелке.

* Русский майонез не только для сандвичей, как у американцев, но и для салатов. Да вообще для всего. Белое счастье украсит тарелку любого супа, салата или пельменей.

А теперь идите в русский магазин. Там на полках может быть всего два или три вида зубной пасты, но стена из пакетов майонеза бесконечна.

Простая приправа по домашнему рецепту может сделать ваш обед чудесным!

А. И. Колесников, Тверская обл.

■ СТАВИТЕ ОБЕД НА ПЛИТУ И УХОДИТЕ В ДРУГУЮ КОМНАТУ? БЕРИТЕ С СОБОЙ ЛОЖКУ — ОНА НАПОМНИТ, ЧТО ВЫ ЧТО-ТО ГОТОВИТЕ.

■ ОБЫЧНАЯ СОСИСКА ХРАНИТ БОЛЬШЕ СТРАШНЫХ ТАЙН, ЧЕМ ЛЮБОЕ ШПИОНСКОЕ ВЕДОМСТВО...

Кофе с пенкой

Всыпьте в турку 4 ст. ложки молотого кофе, залейте водой и сварите на сильном огне, не доводя до кипения. Подогрейте на медленном огне до 60-70°С свежее молоко и быстро половину взбейте блендером до пенки. Разлейте кофе по чашкам, добавьте сахар по вкусу, долейте половиной обычного кипяченого молока, сверху налейте взбитое. Посыпьте напиток молотой корицей.

Яблочный квас

1 кг кисло-сладких яблок, 2,5 стакана сахара, 50 г дрожжей и, если яблоки недостаточно кислые, 3 г лимонной кислоты.

Яблоки мелко нарежьте, залейте 5 л воды, доведите до кипения. Снимите с огня, настаивайте 2-3 часа, процедите. Разведенные в теплой воде дрожжи и сахар (как и лимонную кислоту) добавьте в настой и оставьте на сутки для брожения.

Остатки сладки

БАНАНЫ начинают портиться? Взбейте их с кефиром в блендере (1:2) и добавьте немного лимонного сока — получится отличный смузи.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ кабачковые семечки: поджарьте их в духовке, очистите и добавляйте в салат.

ЕСЛИ осталось немного овсяных хлопьев, из которых уже каши не сваришь, обжарьте их на сковороде со сливочным маслом, а потом добавляйте в йогурт.

МЕЛКО нарезанную морковную ботву добавляйте в салаты, сдабривая несколькими каплями лимонного сока, — и вкусно, и зрение улучшается.

НЕ СЪЕЛИ кашу? Приготовьте запеканку. Для этого залейте кашу взбитыми яйцами, добавьте по вкусу соль или сахар и выпекайте в форме.

Из боярышника

БЛЮДА ИЗ БОЯРЫШНИКА ХОРОШО УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ, ОЧИЩАЮТ И УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ.

Вместо кофе. 1 кг плодов боярышника, 300 г молотого цикория. Боярышник залейте кипятком и подержите в нем 2-3 минуты. Воду слейте, плоды просушите в духовке и измельчите в кофемолке. Добавьте цикорий, перемешайте и сварите кофе.

Подлива с медом. 100 г пюре плодов боярышника, 50 г меда, 1/2 стакана воды. Смешайте пюре боярышника, мед, добавьте воду. Подавайте к кашам, оладьям, блинам.

Повидло с яблоками. 1 стакан ягод боярышника, 0,5 кг яблок (лучше кислых), 2 стакана сахара, 1 стакан воды. Боярышник и яблоки, разрезанные на дольки, сварите до размягчения и протрите через сито. В пюре добавьте сахар и держите на слабом огне, постоянно помешивая, до густоты сметаны. Разложите в стеклянные банки. Когда на поверхности появится корочка, закройте крышками и храните в прохладном месте.

Цукаты с сиропом. 1 кг плодов боярышника. Для сиропа: 4 стакана сахара, 3 стакана воды. Боярышник вымойте и варите в сиропе, пока он не начнет засахариваться по краям тазика. Откиньте плоды на дуршлаг, уложите на противень так, чтобы цукаты не касались друг друга, и высушите в духовке при 40°С. Пересыпьте сахаром, расфасуйте в стеклянные банки и закройте их.

■ ГРИБЫ ЛУЧШЕ ЖАРИТЬ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ: РАСТИТЕЛЬНОЕ УБИВАЕТ ГРИБНОЙ АРОМАТ.

■ ЧТОБЫ ПЕЛЬМЕННОЕ ТЕСТО СТАЛО ЭЛАСТИЧНЫМ, ДОБАВЬТЕ В НЕГО 1 СТ. ЛОЖКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ В ТЕСТО ДЛЯ СЫРНИКОВ ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА — ОНИ ПОЛУЧАТСЯ ПЫШНЕЕ И ВКУСНЕЕ.

■ ЧТОБЫ БЫСТРО ОХЛАДИТЬ ВИНО, ЗАВЕРНИТЕ БУТЫЛКУ В МОКРОЕ ПОЛОТЕНЦЕ И УБЕРИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК.

С пылу с жару

Оранжевые десерты

Тыквенные рулетики

1 стакан тыквенного пюре, 15 г сливочного масла, по 1 ст. ложке растительного масла и сахара, по 1/2 чайн. ложки сухих дрожжей и соли, 30 мл воды, 2 стакана муки, желток для смазывания. Начинка: 1 стакан грецких орехов, 4 ст. ложки сахара, 15 г сливочного масла.

Дрожжи растворите в теплой воде. Приготовьте пюре: половинки тыквы запеките в духовке, затем мякоть измельчите в блендере. К тыквенному пюре добавьте соль, сахар, растопленное сливочное масло, дрожжевую смесь и перемешайте. Постепенно добавьте муку и замесите тесто. В конце замеса добавьте растительное масло, скатайте тесто в шар, накройте и оставьте подходить в теплом месте на 1-1,5 часа. Орехи порубите. Подошедшее тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт толщиной 3 мм. Кисточкой по всех поверхности нанесите растопленное масло, посыпьте сахаром и орехами. Сверните плотным рулетом. Нарежьте рулет кусочками наискосок, каждый раз меняя угол среза, чтобы получились треугольники. Противень застелите пергаментом, выложите куски рулета, дайте постоять 20 минут. Смажьте желтком, разведенным водой. Выпекайте при 200°С 15 минут. Готовые рулеты накройте полотенцем и остудите.

Морковно-апельсиновый пирог

4 крупной моркови, 3 ст. ложки сметаны, по 1 стакану сахара и муки, 3 яйца, 1 апельсин, щепотка соды, изюм.

Морковь натрите на мелкой терке. Апельсин вместе с кожурой нарежьте на маленькие кусочки и смешайте с морковью. В отдельной посуде взбейте яйца с сахаром, затем всыпьте муку, соду и замесите тесто. Перемешайте его с морковью и апельсином, добавьте замоченный в кипятке изюм. Тесто вылейте в форму и выпекайте 30 минут. Готовый пирог остудите и смажьте кремом: взбейте миксером сметану с 1 ст. ложкой сахара.